CUPRINS

PREFAȚĂ …….. 9

CUVÂNT INTRODUCTIV…… 10

CAP. 1. Introducere în practicile energetice tradiționale chinezești .....……... 12

CAP. 2. Trei personalități ale Qigong-ului: Yan Xin, Zhang Hong Bao, Di Yu Ming ...……..... 20

CAP. 3. Principii și mecanisme ale practicilor energetice 32

- Nouă mecanisme de acțiune ale Qigong-ului asupra corpului uman …….. 33
- Cele zece principii fundamentale ale Qigong-ului ……. 53
- Qigong-ul reflectat în experimentele științifice …….. 62

CAP. 4. Practicile energetice la diferite vârste …….. 66

- Practica Qigong-ului la copii …….. 67
- Practica Qigong-ului la tineri ……. 82
- Practica Qigong-ului la adulți ……. 85
- Practica Qigong-ului la vârstnici ……. 87

CAP. 5. Primii pași în practica Qigong-ului ……... 89

CAP. 6. Sistemul meridianelor și "micul" și "marele circuit ceresc" ……. 92

CAP. 7. Complexul exercițiilor "micului circuit ceresc" …… 119

CAP. 8. Cele trei niveluri ale Qigong-ului …….. 133

CAP. 9. Aspectele esențiale ale reușitei în practica Qigong-ului 140

- Opt condiții necesare pentru o bună practică a Qigong-ului (maestrul Zhang Hong Bao)……. 141
- Punctele esențiale ale exersării Qigong-ului (maestrul Yan Xin) …….. 147
- Esențialele practicii Qigong-ului (maestrul Di Yu Ming) 152

CAP. 10. Relaxarea, liniștea, naturalețea …… 160

CAP. 11. Alegerea timpului, locului și direcției de exersare în practica Qigong-ului ……. 165

CAP. 12. Cele 12 diagrame ……. 169

CAP. 13. Aranjarea poziției, a respirației și a mentalului ……... 177

CAP. 14. Antrenamentul celor 24 de factori ce intervin pe durata practicii Qigong-ului ……. 189

CAP. 15. Cele cinci scurtături din Qigong …….. 197

CAP. 16. Despre împărțirea practicanților în funcție de senzitivitate …….. 200

CAP. 17. Starea de receptivitate ……... 206

CAP. 18. Teoria funcționării hologramelor ființelor …… 209

CAP. 19. Cele cinci „elemente de legătură" din practica Qigong-ului ……. 211

CAP. 20. Tratarea corectă a maestrului …… 214

CAP. 21. Tehnica rugării maestrului …… 222

CAP. 22. „Un gând poartă cele zece mii de gânduri” …….. 225

CAP. 23. Forme dinamice din Qigong ……. 229

- Aspirarea energiei și a luminii ……. 230
- Forma revenirii energiei prin cele 9 răsuciri …… 234
- Forma curățării meridianelor …… 238
- Forma celor „opt brocarturi” (Baduanjin) …… 244

CAP. 24. Tehnici tradiționale din Qigong …… 287

- Tehnica celor 9 contemplări ……. 288
- Exersarea interiorului …… 294
- Forma corpului viguros și grațios ……. 304
- Forma cultivării vieții ……... 307
- Forma descătușării resurselor interioare necunoscute …. 310

CAP. 25. Metode de folosire a mentalului pentru tratarea unor afecțiuni ……. 312

- Exercițiu pentru tratarea bolilor de ochi …… 312
- Exercițiu pentru tratarea tumorilor …… 315
- Exercițiu pentru tratarea bolilor de inimă ……. 316

• Exercițiu pentru modificări patologice maligne și alte boli rare …… 317

• Exercițiu pentru vindecarea artritei …… 318

• Exercițiu pentru vindecarea afecțiunilor sistemului respirator ……. 319

CAP. 26. Exerciții pentru sănătate ……. 320

• Forma cultivării (a hrănirii interiorului) ……. 321

• Câteva metode simple, rapide și eficiente de exersare a corpului ……... 326

• Exercițiul celor opt mișcări pentru ochi ……. 331

• Privirea la nas îmbunătățește vederea …… 334

• Privirea către interior protejează ochii …… 335

• Cum se poate menține strălucirea ochilor ……... 336

• Exercițiu pentru corectarea miopiei …… 337

CAP. 27. Capacitățile deosebite ale omului …….. 338

CAP. 28. Patru tehnici de tratare a afecțiunilor din școala maestrului Zhang Hong Bao …….. 350

1) „Nemuritorul ce scoate boala din corp” …… 350

2) „Tehnica de tratare a palmei magice” ……... 352

3) „Tratamentul neclar pentru afecțiunile neclare” ……... 353

4) „Tehnica fără tehnică de îndepărtare a bolilor” …… 354

CAP. 29. Qigong-ul artelor marțiale ……. 355

CAP. 30. Scurt istoric al practicilor reunite sub denumirea Qigong-ului …….. 360

Anexa 1: Interviu cu maestrul Yan Xin ……. 366

Anexa 2: Naturalețea corpului și a « inimii », înțelepciunea Sinelui - maestrul Di Yu Ming despre esențialele exersării formelor statice …….. 372

Anexa 3: Teoria Yin – Yang și medicina tradițională chineză .. 375

Anexa 4: Teoria celor cinci elemente …… 381

Anexa 5: Energia (Qi), sângele și fluidele corpului …….. 389

Această carte reprezintă un omagiu adus maeștrilor:



Yan Xin



Zhang Hong Bao



Di Yu Ming

Prefață

Prima și a doua ediție a acestei cărți au văzut lumina tiparului în 1994, respectiv 1997, într-un tiraj de 10.000 de exemplare. Prezenta ediție (a 3-a) ce cuprinde cele două volume, publicate inițial separat, a fost revăzută și adăugită, prin introducerea unor capitole noi și dezvoltarea celor anterioare.

Astfel, au fost introduse următoarele capitole:

- Practicile energetice la diferite vârste
  - Practica Qigong-ului la copii
  - Practica Qigong-ului la tineri
  - Practica Qigong-ului la adulți
  - Practica Qigong-ului la vârstnici
- Primii pași în practica Qigong-ului
- Cele 12 diagrame
- Despre împărțirea practicanților în funcție de senzitivitate
- „Un gând poartă cele zece mii de gânduri”
- Forme dinamice din Qigong
  - Aspirarea energiei și a luminii
  - Forma revenirii energiei prin 9 răsuciri
  - Forma curățării meridianelor
  - Forma celor „opt brocarturi” (Baduanjin)
- Naturalețea corpului și a « inimii », înțelepciunea Sinelui - Maestrul Di Yu Ming despre esențialele exersării formelor statice

De asemenea, majoritatea capitolelor au fost revizuite, unele dintre ele având și adăugiri semnificative. Au fost introduse numeroase informații despre maestrul Di Yu Ming, a cărui școală („Formele Iluminării”) a atins o dezvoltare record (zeci de milioane de practicanți în întreaga lume). Cartea vă invită să descoperiți principalul aport al maestrului Di Yu Ming, ce nu se rezumă numai la aspectul terapeutic, ci ține și de modificarea conștiinței oamenilor, de descoperirea liniștii și a fericirii.

Sper ca în acest fel, „Lumea minunată a Qigong-ului” să vă ajute să fiți mai sănătoși și mai fericiți, să vă trezească aspirația cunoașterii interioare!

CUVÂNT INTRODUCTIV

„Când vei fi complet eliberat de dorințe și ambiții, vei ajunge cu adevărat la energia vitală pură. Când mintea este concentrată în mod natural asupra interiorului, cum ar mai putea boala să te atace!”

(**Huang Di Neijing - Manualul de medicină internă al împăratului Galben**)

În mod obișnuit, percepția omului este legată de simțurile sale (pipăit, miros, auz, văz, gust). Pe măsură ce trece prin experiența vieții unele simțuri se ascut, altele se tocesc. Treptat însă, el se lasă subjugat de tot ceea ce îl leagă de „esența corporală”. Cu alte cuvinte, privind plantele, animalele sau lucrurile pe care le observă zilnic, semenii cu care intră în contact, el vede în toate acestea numai „suprafața”, „învelișul”, „forma”. Percepția comună fiind cea senzorială, nici nu ar fi de așteptat o altă atitudine față de propria persoană și față de exteriorul său.

Să presupunem însă că de la o vârstă fragedă copiii ar sta într-un mediu care le-ar determina o altă senzitivitate. Să presupunem că ei ar învăța că dincolo de formă există un suport energetic al tuturor ființelor și s-ar deprinde în timp cu senzațiile energetice, observând că energia emisă de om este caldă sau rece - funcție de modul în care se realizează acest lucru, etc. Totodată, li s-ar da posibilitatea să înțeleagă legătura dintre energie și gânduri (mental). Așa ar putea apare o altă modalitate de „cunoaștere”.

Astfel, la un moment dat (atunci când inconștientul iese către suprafață) va fi suficientă recrearea în mental a imaginii unui copac sau a unui lac, sau a lunii, sau a soarelui, ș.a.m.d. pentru a simți fizic caracterul energiei degajat de acestea. Deseori, metoda se folosește pentru a ști dacă un om este bun sau rău, dacă este bolnav sau sănătos.

Treptat, prin aceste învățături și-ar face apariția capacitățile deosebite pe care omul le-a pierdut de-a lungul istoriei sale (ele sunt în număr destul de mare, de exemplu: capacitatea de a simți mirosuri de la o distanță foarte mare, capacitatea de a emite energie folosind mentalul, capacitatea de a simți cu ajutorul palmei - se poate simți interiorul corpului, cât și exteriorul său, se pot căuta cu palma diferite obiecte, persoane sau

zăcăminte naturale - capacitatea de penetrare a privirii (prin obiecte și persoane), capacitatea de a auzi sunete de la o distanță foarte mare, capacitatea de a vedea în timp (în trecut sau în viitor), capacitatea de a aduce obiecte dintr-un loc într-altul, care se află la o distanță foarte mare - ele dispar de undeva și apar simultan altundeva -, capacitatea de levitare, cea de a se deplasa levitând, capacitatea de a trece prin zid, de a citi gândurile celorlalți, etc.).

Și toate acestea ar putea evolua, mergând pe drumul descris de clasicii chinezi prin cuvântul Cale (*Tao*).

Cine nu și ar dori pentru copiii săi o astfel de învățătură?

Crescând, aceștia ar urma Calea și morala ei. Indiferent de capacitățile pe care le-ar avea, ei ar ști că „dincolo de munți se înalță alți munți", ar înțelege sensul evoluției de la „Nimicul Absolut" (*Wuji*) la „Supremul Absolut" (*Taiji*), ar pune morala (*de*) pe primul loc.

Acesta este drumul descris de practicile energetice tradiționale chinezești, cunoscute sub numele de **Qigong**, și poate fi urmat de oricine, indiferent de vârstă, sex sau rasă:

„Qigong-ul este chinezesc, dar aparține lumii întregi".

Prin istoria sa îndelungată (are peste trei mii de ani de existență), prin profunzimea rezultatelor la care a ajuns, prin conexiunile cu celelalte domenii tradiționale chinezești, Qigong-ul se constituie într-o reprezentantă a culturii chineze:

„Cultura chineză este cultura qi-ului (energiei)".

INTRODUCERE ÎN PRACTICILE ENERGETICE TRADIȚIONALE CHINEZEȘTI

Atunci când Paul Brunton a descris „India secretă", Occidentul a simțit o atracție deosebită față de profunzimile sufletului, așa cum se lăsau ele a fi descoperite de practicile indiene. De atunci a apărut un miraj al Orientului, India ni s-a dezvăluit prin înțelepciunea Vedelor, a Bhagavadgitei și a Samkhyiei karika, prin minunata odisee Ramayana, dar mai ales prin tehnicile yoghine.

China a fost de-a lungul timpului asemenea unui dragon misterios, un tărâm unde oamenii trăiesc vreme îndelungată și meditează asupra transformărilor, o țară în care cei bolnavi se tratează prin metode neobișnuite, de multe ori cu ajutorul unor ace, alteori făcând zilnic exerciții ce fascinează prin ritmul și conținutul lor.

Astăzi, formele tradiționale orientale au rămas la fel de apreciate și căutate. Numărul lucrărilor ce ne dezvăluie lumea indiană este însă deosebit de mare față de puținele publicații care vorbesc despre învățătura și practicile „țării de mijloc" (China).

Această carte vine să umple o parte din golul format, descriind sistemul practicilor energetice tradiționale chinezești, cunoscut sub numele de **Qigong**.

În antichitate, Qigong-ul era **„învățătura contopirii omului cu cerul"** (*Tian ren he yi*). Azi, conținutul său are trei părți importante:

1) întărirea corpului și a sufletului, prelungirea vieții și atingerea longevității,

2) descoperirea capacităților deosebite ale omului și consolidarea lor,

3) modelarea caracterului și capacitatea de control a moralei.

În trecut nu exista ideea generală de Qigong. De fapt, acest termen este relativ recent. Din cele mai vechi timpuri au apărut diferite denumiri pentru practicile care au fost reunite actualmente în domeniul larg al Qigong-ului. Dintre ele, cele mai importante sunt:

- „**Tuna**" (metodă de respirație profundă, care duce la schimbarea „vechiului" organism cu unul „nou"),
- „**DaoYin**" (practică de conducere a energiei de-a lungul meridianelor),
- „**Yangxin**" (cultivarea sufletului)",
- „**Yangqi**" (cultivarea energiei),
- „**Zhiqi Yangxin zhi shu**" (tehnicile de vindecare energetică și de cultivare ale sufletului).

Mulți maeștrii consideră însă că termenul **Qigong** - care se traduce mot-a-mot prin „forme energetice" - nu este complet relevant pentru conținutul său.

Pentru a înțelege reținerea manifestată față de terminologia adoptată este necesară prezentarea etapelor parcurse de un practicant în evoluția sa. Ele sunt în număr de patru:

1) „exersarea esenței corporale (*jing*) pentru a fi transformată în energie (*qi*)" (*lian jing hua qi*),

2) „exersarea energiei (*qi*) pentru a fi transformată în spirit (*shen*)" (*lian qi hua shen*),

3) „exersarea spiritului (mentalului) (*shen*) pentru a se întoarce în starea de vid (*xu*)" (*lian shen huan xu*),

4) „exersarea vidului (*xu*) pentru a ajunge la Cale (*dao*)" (*lian xu he dao*).

În capitolul „Sensul natural - sensul invers” al „Cărții complete despre viață”, apărută în anul 1615, în perioada dinastiei Ming, se fac următoarele descrieri:

Sensul natural: „Sufletul se naște în natură, mentalul se naște în suflet (conform medicinei tradiționale chineze inima găzduiește mintea), în mental apar sentimentele, sentimentele nasc absurdităţile”.

Sensul invers: „Examinarea absurdităților duce la sentimente, sentimentele se întorc către mental, adunarea mentalului liniștește sufletul, sufletul se întoarce în natură”.

În celebrul „Tratat asupra căii și virtuții” (*Dao de jing*) al lui Lao Zi, se spune:

„Dao este părintele Unului, din Unu purcede Doi, din Doi Trei, Trei dă naștere celor zece mii de ființe, cele zece mii de ființe se sprijină pe Yin îmbrățișându-l în același timp pe Yang, ele sunt pline de energie (qi) și formează armonia”.

Astfel, apar următoarele echivalări:

Dao - Vidul Original (Wuji) (Nimicul Absolut),
Unu - Suflul Original (Taiji) (Supremul Absolut),
Doi - Yin și Yang (cele două forme ale Ființei),
Trei - Yin, Yang și Vidul Median (Vidul ce face posibilă transformarea).

Viața evoluează în așa-numitul sens normal (natural), al cărui rezultat este nașterea omului, crearea celor zece mii de ființe (multitudinea formelor de viață existente în Univers):

„Din Haosul Primordial apare Taiji-ul, Taiji-ul crează cele două forme ale Ființei (Yin și Yang), cele două forme ale Ființei dau naștere celor patru Anotimpuri (iarna, primăvara, vara, toamna), cele patru Anotimpuri generează cele opt trigrame (cerul, pământul, tunetul, vântul, apa, focul, muntele, lacul), din cele opt trigrame evoluează cele 64 de hexagrame”.

(Yi Jing - „Tratatul transformărilor”)

„Forma devine esență (jing), esența se transformă în energie (qi), energia în spirit (shen), iar spiritul se întoarce în vid (xu)” - Acesta este sensul invers, pe care practicantul de Qigong trebuie să-l parcurgă, ajungând la starea de Buddha, de iluminat, de nemuritor.



Astfel, este evident faptul că termenul de **„forme energetice”** - **Qigong,** are legătură - în cazul cel mai fericit - numai cu primele două etape:

1) transformarea esenței corporale în energie,
2) transformarea energiei în spirit.

Drept urmare, având în vedere și ultimele două etape:

3) exersarea spiritului pentru a se întoarce în starea de vid,
4) exersarea vidului pentru a ajunge la Cale (Dao),

îmi permit ca referitor la denumirea acestui domeniu, să-l parafrazez pe Lao Zi:

„Numele care poate fi numit, nu este permanentul nume”.

La una din conferințele despre fenomenele deosebite care apar în Qigong, maestrul Yan Xin afirma:

„Qigong-ul este o practică ce duce la menținerea unui cert echilibru între interiorul omului și lumea exterioară. Pasul următor constă în apariția unor transformări, în acumularea și folosirea ***„substanțelor” („semnalelor”)*** *cu puteri foarte mari, atât din interiorul corpului cât și din afara sa. Mai concret, Qigong-ul duce - prin intermediul metodei exersării - la obținerea de către om a unor informații cu caracter material, ce provin din Universul interior și din cel exterior, urmând ca aceste informații cu o putere foarte mare să fie eliberate într-o anumită stare, caracteristică Qigong-ului.* ***Manifestându-se astfel, Qigong-ul este o învățătură ce duce la apariția unor capacități ieșite din comun.***

Privit în general, Qigong-ul este o modalitate de exersare a corpului și a „inimii” (sufletului), de cultivare a naturii și a vieții, o metodă ideală de transformare a organismului, de menținere a unei bune stări de sănătate, de vindecare a bolilor și de atingere a longevității, o artă demonstrativă, o „tehnică de descătușare a înțelepciunii”. De asemenea, el este o știință ce înglobează mai multe științe, legată îndeosebi de actualele științe naturale și sociale, este „tehnica avansată a tehnicilor avansate actuale”.

Așa-numita „inimă”, *din exprimarea „exersarea corpului și a inimii”, nu se referă la organul anatomic respectiv, ci are un caracter mult mai cuprinzător. Ea* ***conține suma tuturor funcțiilor tuturor sistemelor omului,*** *incluzând și întreaga activitate a* ***conștiinței.*** *Exersarea „inimii” este echivalentă cu antrenarea tuturor funcțiilor psihicului, inclusiv conștiința ce ține de interiorul corpului, dar și pe cea a exteriorului corpului.”*

La prima vedere, prezentarea de mai sus atrage atenția prin accentul deosebit pus pe „conștiință”, și pe „semnalele” - „informațiile” - „substanțele” cu putere foarte mare pe care omul le înmagazinează și le poate apoi elibera într-o anumită stare. În accepțiunea Qigong-ului, **„conștiința” are mai multe niveluri.** Primele cinci sunt cele ce țin de conștient. Nivelul 6 este subconștientul, nivelul 7 este o conștiință cu puteri foarte mari, iar cel de-al 8-lea nivel este cel în care s-au acumulat toate informațiile întregii experiențe, a întregii practici, a înțelepciunii dobândite în cursul procesului de dezvoltare a omului (de-a lungul tuturor vieților pe care le-a trăit). Accesul la aceste profunzimi ale conștiinței duce la posibilitatea de a controla procesele din interiorul corpului, de a vindeca bolile și de a menține sănătatea. Totodată își fac apariția numeroase capacități ieșite din comun, proces ce a fost descris destul de clar de maestrul Yan Xin:

„Exersarea corpului din Qigong *este deosebită față de cea întâlnită în alte discipline; aici lucrul de bază nu este cultivarea mușchilor, a oaselor și articulațiilor, a pielii, ș.a.m.d., ci* ***constă tocmai în exersarea structurii moleculare și electrice a interiorului corpului,*** *proces ce nu poate fi vizualizat în mod normal de către oameni.*

În Qigong, antrenarea corpului nu se reduce la practicarea unor mișcări; esențial este ca prin folosirea funcțiilor „inimii”, prin „informația” sau prin puterea „semnalelor” stocate, să se atingă scopul exersării corpului.

Omul, datorită influenței „primelor zile” (a încărcăturii cu care se naște, a potențialului genetic), cât și a mediului înconjurător, are unele structuri moleculare și electrice din interiorul corpului care nu au o aranjare optimă. Prin practică se ajunge la o punere în ordine a acestora, eliminându-se foarte rapid dezordinea care există la unele niveluri, atingându-se o stare fiziologică ideală.

Ce înseamnă o stare fiziologică ideală? Prin reducerea consumului de oxigen, de sânge, de căldură, ș.a.m.d., scade întreg nivelul înlocuirilor de bază, omul aflându-se într-o stare de economisire superioară. Astfel, se reglează multe din funcțiile sale. Exersarea corpului din Qigong - prin scăderea consumurilor - produce de asemenea un efect de aranjare, de odihnă, de ameliorare a funcționării organelor interne.

Scăzând funcțiile de consum, în mod natural vor crește cele de stocare. Presupunând că vor scădea funcțiile de consum și vor crește cele de acumulare, va apare un surplus de „putere", care va fi și el stocat. Când se ajunge la o anumită cantitate a puterii acumulate se face un salt de la schimbări cantitative la schimbări calitative. Dacă puterile latente se unesc cu cele acumulate de propriul corp, atunci acționând împreună, începe procesul de descoperire a capacităților deosebite ale omului."

Qigong-ul este o metodă de exersare ideală. Caracteristicile sale pot fi reunite în următoarele cuvinte: **„comod, benefic înțelepciunii"**.

„Comod" se referă la faptul că nu sunt necesare condiții speciale (aparatură, loc sau îmbrăcăminte deosebită) pentru a practica: se poate exersa indiferent de vârstă, sex, starea corpului, într-o încăpere sau în aer liber, pe vreme frumoasă sau urâtă, șezând, mergând, culcat, în timpul lucrului sau al repausului, s.a.m.d.

„Benefic înțelepciunii" arată că prin exersare se ajunge la schimbarea capacității de cunoaștere a omului (se activează straturile profunde ale „conștiinței"), atingându-se înțelepciunea. Practica regulată duce la obținerea unei stări în care sufletul e liniștit și energia în armonie, are efecte benefice asupra „inimii", conduce la înfăptuirea de cât mai multe fapte bune.

Se spune că există câteva „chei" ale Qigong-ului. Prima este **morala** (*de*). Aspectul moralei conține: gândurile, acțiunile și caracterul. Toate acestea trebuie să fie conforme cu morala. De exemplu: este posibil ca undele gândurilor să influențeze alți oameni; în mod particular, cei care ajung la capacitatea deosebită de a fi senzitivi gândurilor, pot să știe ce gândesc ceilalți. Dar indiferent dacă ești senzitiv sau nu la gândurile altora, acestea îi influențează pe cei din jur. De aceea, dacă ai anumite porniri sau nu te simți bine, este foarte posibil ca explicația să fie mediul în care te afli. Din aceste considerente, Qigong-ul afirmă că a avea gânduri ce nu sunt conforme cu morala sau a nu avea o atitudine optimistă, ș.a.m.d. poate să conducă la influențarea negativă a celor din jurul tău.

O altă „cheie" a Qigong-ului este **„înțelegerea"** (*wuxing*). Se spune că trebuie să pătrunzi tot ceea ce ți se întâmplă, să poți observa schimbările cele mai neînsemnate ce survin de la o zi la alta. Dezvoltându-ți capacitatea de atenție vei putea sesiza momentele în care apar transformările. Vei putea simți sentimentele negative înainte ca ele să poată pună stăpânire în întregime pe tine. De exemplu, atunci când vei simți cum „ți se urcă sângele

la cap", vei fi imediat conștient că ești pe punctul de a te înfuria. În mod similar vei putea simți tristețea, melancolia, îngrijorarea, teama sau spaima. În toate aceste situații, în funcție de momentul în care vei percepe modificarea stării interioare vei avea diferite soluții pentru a putea rămâne liniștit și împăcat.

Prin exersarea formelor energetice, inconștientul iese către suprafață și ne ajută să ne dezvoltăm capacitatea de înțelegere ce se află dincolo de conștient, de minte. Drept urmare practicantul parcurge un proces de descătușare a înțelepciunii, de transformare a conștiinței.

Există persoane ce se nasc având capacități deosebite, altora acestea le apar în mod aleator. **Qigong-ul oferă o metodă prin care fiecare poate să-și descopere capacitățile pe care le are și să le folosească în mod benefic.** Sunt capacități pe care le posedă toată lumea (cum ar fi cea de a emite energie, de a vizualiza aura, de a simți cu palma porțiunile bolnave din propriul corp sau din cel al altor persoane, etc.), numai că ele sunt necultivate. Există însă și capacități care apar numai unui procent foarte mic de oameni (de exemplu: „deschiderea ochiului pineal" - în acest moment poți să-ți vizualizezi propriile organe interne cât și pe cele ale celor din jur, de asemenea ajungi să vezi dincolo de timp și spațiu, capacitatea de a citi gândurile celorlalți, etc.). Se pare însă că omul are foarte multe capacități. De aceea se și spune că nu este important nivelul atins în practică; indiferent de „puterile" care îți apar întotdeauna vor exista altele și mai mari. Ceea ce primează cu adevărat este **morala!**

TREI PERSONALITĂȚI ALE QIGONG-ULUI:

- **YAN XIN**
- **ZHANG HONG BAO**
- **DI YU MING**

Maestrul YAN XIN

În lucrarea „Qigong-ul și tehnicile înșelătoare” (*Qigong yu pianshu*) se spune:

„În China există maxim zece oameni de talia lui Yan Xin, . . . , majoritatea acestora trăind în munți”.



Maestrul Yan Xin a stârnit o mare vâlvă în China. Prin cursurile pe care le-a ținut, prin numărul impresionant de participanți (peste zece mii/ ședință), prin experimentele științifice care au fost efectuate cu alți cercetători (Yan Xin este de profesie medic) și al căror subiect a fost, el a ajuns să fie considerat un fenomen.

În realitate, ceea ce a atras admirația și aprecierea tuturor este gongfu-ul său profund (termenul *gongfu* desemnează munca depusă de cineva, cât și rezultatele obținute în urma perseverenței; acest cuvânt este folosit în orice domeniu: bucătărie, caligrafie, arte marțiale, activitate științifică, etc. Din păcate, el este cunoscut în Occident numai pentru lumea artelor marțiale, care au și fost uneori greșit denumite prin acest termen).

Din măsurătorile efectuate de un colectiv de zece oameni de știință de la Universitatea Qinghua, a reieșit că atunci când maestrul Yan Xin ține un curs, el emite energie pe o rază de aproximativ două mii de kilometri. Pe toată această suprafață apar efectele specifice ce survin în cazul emisiei de energie (*qi*). Specialiștii de la Universitatea Qinghua au urmărit în mod deosebit schimbările ce au intervenit la nivel molecular, în timpul efectuării experimentelor (vezi Capitolul: Qigong-ul reflectat în experimentele științifice).

Varietatea cazurilor vindecate (de la o simplă răceală până la fracturi evidente) a determinat organizarea unor conferințe în care maestrul Yan Xin a explicat pe larg mecanismul de acțiune al acestor practici. Metoda folosită este aceea de **„purtare în tehnică"** *(daigong).* Iată cum a fost ea descrisă chiar de către maestrul Yan Xin:

*„Așa-numitele cursuri de **purtare în tehnică** (daigong) conțin două aspecte importante. Primul se referă la faptul că în momentul în care predau, eu însumi intru într-o stare în care emit ceea ce se chemă „gong" (termenul „gong" indică **ceva** ce a apărut prin exersarea energiei). Atunci când îi tratez pe cei bolnavi sau când efectuez unele teste cu caracter științific, îmi folosesc creierul pentru a emite; este suficient să am această idee pentru a intra într-o stare de emisie.*

*În Qigong, energia emisă este denumită „energie exterioară" (waiqi) și ea nu poate fi vizualizată de majoritatea oamenilor. **Eu folosesc această stare - în care pe măsură ce explic unele aspecte emit și energie - pentru a produce anumite reacții în ascultători**, în mod special în cei foarte senzitivi dar și în cei cu o senzitivitate obișnuită.*

Astfel, o parte din ei intră într-o stare în care au „mișcări involuntare" (zifa donggong - termen ce se referă la apariția unor mișcări spontane, involuntare, într-o formă în general neobișnuită. După terminarea ședinței toate aceste gesturi sunt uitate). De exemplu: sunt persoane care își părăsesc scaunul, unii au mișcări de unduire și scuturare, alții încep să-și miște palmele și corpul, există oameni care plâng, râd sau strigă, în corpul unora apare senzația de căldură, sau de răceală, sau de palpitații, sau de

furnicături, sau de greutate sau de plutire, de mărire sau de micșorare, de stabilitate, sau de cufundare, sau de temperatură, sau au senzația de amețeală, sau de vomă, sau de tuse, unii încep să leviteze sau își pierd cunoștința, uneori apar raze de lumină sau zgomote în jurul corpului lor.



Există oameni care fac mișcări foarte ample, corpul descriind în mod inexplicabil gesturi de legănare în toate direcțiile, sau sunt persoane care încep să danseze folosindu-și atât mâinile cât și picioarele - unele dansează grațios cu o frumusețe rar întâlnită - altele cântă, altele încep să-i vindece pe cei din jur sau își masează propriul corp, sau folosesc metoda „dianxue" (lovirea punctelor) pentru a-i vindeca pe ceilalți, sau exersează tehnica „dianxue" în aer, sau iau posturi foarte neobișnuite și curioase; apar tot felul de fenomene. Aceasta indică fapul că ***"purtarea în tehnică", prin emiterea „energiei exterioare", prin conducerea și manevrarea ei într-o manieră specifică, produce anumite capacități ieșite din comun în persoanele care fac parte din asistență, duce la descătușarea unor forțe și energii aflate în stare latentă****, astfel încât în corp vor apărea schimbări nebănuite.*

Un alt aspect se referă la faptul că în momentul în care țin cursurile de „purtare în tehnică" predau și metode concrete de exersare, cerând asistenței ca din când în când să mențină anumite poziții sau să-și coordoneze activitatea mentală conform cu cerințele formelor pe care le practică. În momentul în care eu mă aflu într-o stare particulară și predau metodele, punctele esențiale și secretele succesului în exersarea unor tehnici, iar asistența exersează, se ajunge la rezultate cu mult superioare celor ce s-ar obține în cazul în care oricine din asistență ar citi toate acestea dintr-o carte.

Din experiența Qigong-ului din trecut ne-a rămas următoarea zicală:

"Lucrul fals se transmite prin zece mii de volume,
Adevărul - printr-o singură vorbă".

Începătorul, pentru a fi condus „dincolo de poartă", trebuie să primească instrucțiuni verbale; este necesară conducerea sa („gura transmite - sufletul primește") de către persoane ce au un anumit nivel. Așa-numita „transmitere de către suflet" se referă la folosirea unei capacități deosebite pentru a transmite metoda de exersare a tehnicilor. ***Tehnica este pe planul doi, transmiterea*** *(a ceea ce este cunoscut sub numele de gong)* ***este esențială.*** *Ea poate fi comparată cu obținerea unor obiecte din metal: inițial ele trebuie supuse unor temperaturi foarte mari, până când ajung în starea fluidă, abia apoi vor putea lua formele dorite. Pentru practicanții de Qigong esențială este primirea de energie, astfel încât în interiorul corpului se vor produce unele schimbări subtile, pornind de la transformări cantitative până la schimbări calitative, apărând transformarea cunoscută sub numele de „trecerea de poartă" (ce indică depășirea etapei de început).*

Vorbind în general, în cursurile în care folosesc metoda „purtării în tehnică", un aspect se referă la faptul că pe măsură ce dau explicații, intru într-o stare în care emit, ceea ce duce la influențarea celor din asistență (astfel încât vor apare unele reacții); celălalt aspect constă în predarea unor metode concrete de exersare: acestea sunt cele două părți importante ale „purtării în tehnică"."

Maestrul Yan Xin este de asemenea cunoscut și în lumea artelor marțiale. În tinerețe, el a fost elevul maestrului-călugăr Hai Deng, din renumitul templu Shaolin. Actualmente, el s-a oprit din practica wushu-ului și și-a concentrat eforturile în domeniul Qigong-ului.

Maestrul ZHANG HONG BAO

Unul dintre „cei zece oameni de talia lui Yan Xin” este și maestrul Zhang Hong Bao.



El este întemeietorul școlii „Formelor chinezești de păstrare a sănătății și Qigong-ul benefic înțelepciunii” (*Zhonghua Yangsheng yizhi gong*).

Deși foarte tânăr, nivelul atins în practică de Zhang Hong Bao este comparabil cu cel al vechilor maeștrii. Școala fondată de maestrul Zhang a cunoscut o dezvoltare deosebită, începând cu anul 1987. Până de curând, numai în China existau peste 16 milioane de practicanți înregistrați. Ea a culminat cu fondarea unui Institut de Qigong (chinezo – american), la Beijing.

În predare, metoda folosită de maestrul Zhang și de discipolii săi se bazează de asemenea pe „purtarea în tehnică”. În mod particular însă, accentul nu este pus pe apariția mișcărilor involuntare (care se întâlnesc la maestrul Yan Xin), ci se folosește emiterea de energie pentru a transmite unele capacități cursanților, cât și pentru a-i ajuta să avanseze în practică.

„Formele chinezești de păstrare a sănătății și Qigong-ul benefic înțelepciunii” au fost create prin eliminarea din formele tradiționale a celor ce aveau numai un rol decorativ. Acestea din urmă întârziau obținerea rezultatelor, dar dădeau posibilitatea maestrului de a putea observa discipolii un timp mai îndelungat (cei care nu corespundeau, nu erau ghidați în tehnicile esențiale). Conținutul lor se constituie într-un set de metode ideale prin care practicantul își exersează fizicul și psihicul, prevenind și vindecând bolile, protejând și întărind sănătatea, fiind benefice pentru prelungirea vieții și atingerea înțelepciunii.

Școala maestrului Zhang Hong Bao pune accentul în mod deosebit pe dezvoltarea capacităților speciale ale omului (*teyi gongneng* - examinarea bolilor cu ajutorul palmei, vizualizarea aurei corpului omenesc, pătrunderea privirii prin obiecte și ființe, etc.). Ea poate fi practicată cu succes de bărbați și femei, bătrâni și copii. Caracteristicile principale ale „Formelor chinezești de păstrare a sănătății și Qigong-ului benefic înțelepciunii” sunt: avansarea rapidă în practică, efecte remarcabile în vindecarea bolilor, atingerea într-un interval scurt de timp a unui nivel avansat (cu excepția celor care au meridianele jingluo foarte încete), manifestarea capacităților speciale ale omului în funcție de particularitățile energetice individuale.

Pentru o perioadă de timp, maestrul Zhang Hong Bao s-a retras în munți, trăind izolat. Ulterior (anul 1999), el a plecat în Statele Unite ale Americii.

Maestrul DI YU MING

Maestrul Di Yu Ming este un iluminat! Printr-o practică neîntreruptă de 18 ani, sub îndrumarea a 200 de maeștrii, la începutul anilor ’90 (august 1991), maestrul Di Yu Ming a atins idealul practicilor spirituale – **iluminarea**. Ulterior el a fondat școala „Formelor Iluminării” (*Puti gong*).



Actualmente, în întreaga lume există câteva zeci de milioane de practicanți ai acestor forme.

Vorbind despre crezurile sale, maestrul Di Yu Ming s-a destăinuit:

„Un maestru de Qigong nu poate trata zilnic prea multe persoane. Chiar dacă ați aștepta cu răbdare să vă vindec, eu tot nu aș putea vindeca într-o zi foarte mulți oameni. Ce se poate face într-o astfel de situație?

Soluția mea este de a vă transmite tuturor o anumită putere, de a vă transforma într-o mulțime de « Di Yu Ming ». Astăzi predau unui număr de o mie de persoane, deci o mie de oameni se pot transforma în « Di Yu Ming », dacă predau unei mulțimi și mai mari, atunci și mai mulți oameni pot deveni « Di Yu Ming ». Astfel, în această existență voi putea îndepărta o parte din necazurile pe care le aveți, crescând lumina și căldura sufletului vostru.

Bineînțeles, aceasta este dorința sufletului meu. Oare se poate ea realiza? Eu tocmai muncesc din greu pentru a o împlini. Cu toții ați auzit de Buddha GuanYin, ce are o mie de brațe. De unde are oare ea atâtea brațe?

Acum deja foarte mulți oameni au evoluat, s-au transformat. Dintre practicanții « Formelor Iluminării » o mare parte au posibilitatea de a le transmite mai departe, au un anumit nivel. Ei îndepărtează o parte din greutățile existente, ceea ce este ceva mai bine decât dacă și-ar păstra gongfu-ul pentru ei înșiși. Nivelul meu este mic, dar el are o oarecare eficiență. Forma în care vă transmit putere este și mai simplă: dacă vă spun că aveți o anumită putere, puterea respectivă este deja a voastră. Așa de simplă este modalitatea mea de acțiune. De aceea, eu îi trimit pe discipolii mei să transmită mai departe puterea, să împlinească dorința ce pleacă din sufletul meu sincer: ***de a vă aduce bunătate și fericire*** *!*”



Simbolul Școlii “Formelor Iluminării”



Participanții la unul dintre cursurile maestrului Di Yu Ming așteptând grația maestrului

Datorită talentului său în domeniul muzical, maestrul Di Yu Ming folosește și metoda terapiei prin muzică, interpretând diferite piese aranjate special pentru el. Multe din textele melodiilor sunt compuse chiar de către maestrul Di Yu Ming.



Referitor la Formele Iluminării, maestrul Di Yu Ming a spus:

”V-am transmis această metodă: gândiți-vă la ea ca la un fel de Qigong, pe care îl practicați pentru sănătatea corpului. În realitate, ea este o cale și o scurtătură pentru a ne dezvolta mintea și sufletul și a ne trezi către adevăr. Ea reunește experiența strămoșilor care au atins Iluminarea și a fost încredințată de Buddha. Și astfel, ea permite unui om obișnuit să obțină în scurt timp rezultate imense. Pentru cei cu o bună capacitate de înțelegere, pentru cei care se străduiesc și muncesc din greu să obțină înțelepciunea și Iluminarea și pentru cei care au o relație predestinată, îndrumarea directă și binecuvântarea Maestrului-profesor îi va ajuta să progreseze rapid și să intre într-o stare lipsită de griji. În acel moment, nimic nu îi va mai supăra.

Pentru a atinge o stare și mai avansată, este necesar să lucrăm și în alte zone. Trebuie să lăsăm să crească în inima noastră bunătatea și mila și pasiunea pentru tot ce e viu: oamenii și toate ființele vii din jurul nostru. Să iubim animalele, florile și plantele – ele sunt ființe vii, în mod fundamental egale cu noi. Toți avem la origine aceleași elemente de bază. A le ucide e ca și cum ne-am ucide pe noi înșine. Când animalele se ucid între ele, apare aversiunea și ura, asemenea unei otrăvi, care se împrăștie în întregul corp. În mod asemănător, atunci când simte impulsul de a ucide, ucigașul generează otravă în propriul său sânge. În plus, el va fi înconjurat de aversiunea și ura apărută în victima sa: mintea lui va fi adesea tulburată și plină de neliniște, otrava din interiorul corpului său îl va devora constant. La suprafață, noi constatăm că viața lui este lipsită de șansă, iar răul și maladiile se strâng în jurul său asemenea unui cerc.

Pe de altă parte, atunci când iubim tot ce e viu, ceea ce câștigăm în schimb e iubirea tuturor acestor ființe. Sentimentul că viața e pură, adevărată, curată, lină și norocoasă, reprezintă binele și grația reîntoarse către noi dinspre ele. Înțelegeți?

De-a lungul drumului cultivării interioare și a practicării « Căii spre Iluminare », trecem prin teste, în diferite etape. Anumite persoane nu pot depăși aceste teste. Unii oameni nu pot face față testelor pe termen lung. Ei par a fi, mai ales, lacomi și materialiști. Au mers bine la început, s-au mișcat cu ușurință în continuare, iar uneori au putut simți cum progresează în mod evident și rapid. Dar, uneori, după un progres rapid, persoana își pierde capacitatea de a simți și devine aridă și goală: mintea ei intră în derivă. Aceasta este etapa dinaintea deschiderii ei către înțelepciune, după practica sa îndelungată. Este, de asemenea, un test dat de Maestrul tău

înainte de a-ți conferi mai multe merite, pentru a confirma faptul că mintea și inima ta rămân blânde, calme, pașnice și sincere.

Anumiți oameni, instabili, se află într-o căutare superficială, de-a lungul Căii. Astăzi, aud despre Maestrul X că ar avea mari capacități: fără a cunoaște adevărul, se duc și-l caută. În ziua următoare, cineva le spune despre un alt maestru foarte renumit; din nou, ei se duc să îngenuncheze și în fața acestuia. Goana lor, ba aici, ba acolo, îi aduce la confuzie și epuizare.

Stabilizează-ți corpul și mintea, oprește-te din alergare! Permite-i minții tale instabile să aibă o casă, nu o mai lăsa să rătăcească fără țel!

Cât de lungă este viața ta? Azi, îți spun toate aceste cuvinte din inimă și îți transmit metoda "Căii spre Iluminare" datorită marii compasiuni pe care o simt. Tu și eu suntem aceeași ființă. A te salva pe tine este ca și cum m-aș salva pe mine însumi și pe membrii familiei mele. Atâta timp cât ești calm și liniștit și te gândești la calea noastră, punctele cheie fundamentale sunt: a respecta, a reflecta și a examina. La fiecare pas, iluminații[1], ființele superioare, te veghează, protejându-te. Știi asta?"

. . .

"De ce trebuie să ne cultivăm natura interioară? Pentru că vrem să ne îndepărtăm de durere și suferință și să găsim adevărata fericire. Apoi ne putem întoarce cu fața spre eternitate. Practica "Căii spre Iluminare" este procedeul prin care avansăm spre acest destin. Dacă nu practicăm, nu vom avea în noi capacitatea pentru adevărata înțelegere și realizare. Atunci când într-adevăr înțelegi și ești treaz, focul înțelepciunii se ridică, arzând până în temelii toate grijile tale."

[1] Aceştia sunt denumiți în tradiția chineză prin termenul de "Fo" – Buddha și "Pusa" - Boddhisattva

PRINCIPII ȘI MECANISME ALE PRACTICILOR ENERGETICE

- **NOUĂ MECANISME DE ACȚIUNE A QIGONG-ULUI ASUPRA CORPULUI UMAN**

- **CELE ZECE PRINCIPII FUNDAMENTALE ALE QIGONG-ULUI**

- **QIGONG-UL REFLECTAT ÎN EXPERIMENTELE ȘTIINȚIFICE**

NOUĂ MECANISME DE ACȚIUNE A QIGONG-ULUI ASUPRA CORPULUI UMAN

Despre „miracolul" Qigong-ului, despre efectele sale asupra organismului și nu numai, s-au scris foarte multe materiale, majoritatea provenind din țara sa de origine, China. Treptat însă, interesul pentru acest domeniu a crescut în lume și este în prezent în continuă ascensiune. La ora actuală se știe că prin Qigong se pot vindeca boli, iar practicanții dobândesc de obicei unele capacități considerate paranormale. S-a dezvoltat o întreagă teorie a Qigong-ului, pentru că în afară de abordarea sa practică există și una teoretică, științifică.

Dar care sunt principiile si mecanismele de acțiune ce stau la baza acestor fenomene? Răspunsul nu este deloc simplu, ci dimpotrivă, foarte complex. În prezent, în China și în afara ei există echipe de savanți care își dedică studiul clarificării unor probleme ce pentru omul obișnuit par adevărate minuni. Iată punctul de vedere al maestrului Yan Xin, cu privire la câteva dintre mecanismele de acțiune ale Qigong-ului la nivelul organismului uman, prezentat de domnia sa la una din conferințele susținute:

„Mecanismele de acțiune ale Qigong-ului asupra corpului uman sunt:

1) Perfecționarea și reglarea activității sistemului nervos

2) Perfecționarea și reglarea activității sistemului circulator

3) Perfecționarea și reglarea activității sistemului respirator

4) Perfecționarea și reglarea activității sistemului digestiv

5) Perfecționarea și reglarea activității sistemului endocrin

6) Coordonarea și influențarea transformărilor ce au loc la nivel muscular și osos

7) Reglarea temperaturii centrale și periferice a corpului

8) Reglarea potențialului electric la nivelul pielii și modificarea impedanței corpului

9) Perfecționarea și reglarea activității sistemului imunitar

1) PERFECȚIONAREA ȘI REGLAREA ACTIVITĂȚII SISTEMULUI NERVOS

Creierul este format dintr-un număr imens de celule, dintre care numai o mică parte (3 – 5 %) sunt folosite. În cazul cel mai fericit nivelul se poate ridica la 30%.

În general, după o anumită vârstă, oamenii constată că le-a scăzut foarte mult capacitatea de memorare. Această categorie de persoane, care formează majoritatea populației, folosesc întreaga lor viață un procent minim de neuroni.

Se pune deci problema: Cum ar putea fi folosite în mod curent celulele din creier ce viețuiesc în stare latentă (din punct de vedere funcțional)?

Cercetările efectuate de savanți au demonstrat faptul că atunci când un individ se află **într-o stare caracteristică Qigong-ului** (de liniște, de stabilitate) **neuronii din straturile profunde ale creierului intră într-o stare de excitație deosebită**, valorile potențialelor de acțiune înregistrate fiind mai ridicate decât în mod obișnuit. Într-o astfel de stare, însumarea activității neuronale din zonele respective, duce la formarea unor curenți bioelectrici foarte puternici. Dacă în acel moment atenția este dirijată spre o anumită porțiune din organism pentru a o contempla, în zona respectivă apar modificări traduse prin creșterea bioelectricității locale.

În aceste condiții, macromoleculele din fluidele corpului, sub influența intensității câmpului electric (mai ridicat față de valorile normale), se pot asambla, formând corpusculi. Starea se generalizează treptat, apărând în tot corpul o „supraîncărcare electrică" a sistemelor coloidale. Drept urmare, țesuturile neuronale din creier vor fi și mai mult stimulate, având loc o „eliberare de putere" ce activează 80 – 90 % din celulele nervoase care în mod obișnuit se află în stare latentă, nefiind folosite. Acum pot apare așa-numitele capacități deosebite sau paranormale.

Această fază corespunde cu „Forma interioară a stabilizării și transformării" din budhism, numită de unii și „Forma înțelepciunii" (*Zhihui Gong*), „Tehnica descătușării înțelepciunii" (*Kaizhi Gong*) sau „Forma capacităților înțelepciunii" (*Zhineng Shu*).

Având în vedere cele prezentate anterior, putem deduce că Qigong-ul este de mare ajutor elevilor și studenților, făcându-le posibilă atingerea unor performanțe deosebite, și nu mai puțin oamenilor de știință, cărora le poate mări capacitatea de concentrare și clarviziunea.

Prin studii neurologice efectuate pe diferiți subiecți practicanți de Qigong a fost observat faptul că electroencefalograma înregistrată în timpul exersării are același aspect cu aceea a unui copil, indiferent de vârsta practicantului respectiv.

Astfel, graficul obținut în starea caracteristică Qigong-ului prezintă unde de amplitudine mai mare și cu ritm mai lent (frecvența este mai mică). În mod obișnuit, pentru adulți electroencefalograma nu are acest aspect, similar cu cel al copilului, nici în somn, nici în cazul desfășurării vreunui alt tip de activitate.

Qigong-ul este deci o metodă ideală de exersare a creierului, ducând la „descătușarea înțelepciunii". El poate regla, de asemenea, și activitatea nervoasă în afara axului cerebrospinal, acționând la nivelul sistemului nervos vegetativ (de exemplu, reduce activitatea sistemului nervos vegetativ simpatic). Pe această cale se realizează un control al fiziologiei organelor interne în ansamblu.

De aceea, oamenii care suferă de diverse boli, începând cu cele mentale (psihoze, nevroze, depresii nervoase) și terminând cu diferite afecțiuni ale organelor interne, pot practica Qigong-ul și rezultatele care nu vor întârzia să apară vor fi mai mult decât mulțumitoare.

În altă ordine de idei, prin tehnica angiografiei s-a descoperit că în starea caracteristică Qigong-ului circulația sanguină la nivel cerebral este mult îmbunătățită în zona frunții, în straturile mai profunde. Regiunea respectivă coincide localizării „câmpului de cinabru superior" sau celui „de-al treilea ochi". Stimularea acestei zone este cea care duce la diferite capacități deosebite. Despre funcțiile acestui „al treilea ochi" se cunosc până în prezent destul de puține lucruri. Cert este însă faptul că prin „deschiderea" sa, unele persoane pot să vadă prin obiecte, pot privi chiar organele interne din propriul corp sau din cele ale altora, pot muta obiecte fără să le atingă, ș.a.m.d.

Studiul fiziologiei sistemului nervos a demonstrat existența unei stări de inhibiție protectoare a cortexului cerebral, un fel de repaus al activității corticale, ca apare la practicantul de Qigong în timpul exersării.

Se spune că în mod obișnuit, pe parcursul a 24 de ore, scoarța cerebrală intră în această stare pe un timp de numai 14 – 16 secunde. Cu alte cuvinte, chiar dacă omul doarme toată ziua, creierul său nu se odihnește cu adevărat decât 14 – 16 secunde. Durata de repaus poate fi mărită prin practicarea exercițiilor de Qigong. Așa se explică faptul că, deși maestrul

Hai Deng nu a dormit timp de 60 de ani, el s-a bucurat de o sănătate perfectă.

Din cele menționate reiese evident că **practicarea Qigong-ului activează neuronii din creier care în mod obișnuit nu sunt folosiți**, atât prin îmbunătățirea circulației sanguine cât și prin stimularea activității bioelectrice a celulelor aflate în straturile profunde. Acest lucru nu poate fi obținut prin nici o altă metodă de antrenament.

Crescând capacitatea creierului, pe de o parte se realizează un reglaj general în organism, prin intermediul sistemului nervos central și al sistemului nervos vegetativ, iar pe de altă parte apar acele capacități deosebite ale omului și se produce ceea ce inițiații numesc „descătușarea înțelepciunii”.

2) PERFECȚIONAREA ȘI REGLAREA ACTIVITĂȚII SISTEMULUI CIRCULATOR

S-a observat faptul că în organismul practicanților de Qigong aprovizionarea cu sânge se realizează automat, foarte rapid, în funcție de necesități. În momentul în care omul se odihnește necesarul de sânge este mai mic, aportul este mai slab și scade activitatea cardiacă. Dacă ulterior apare în organism nevoia unei cantități sporite de sânge, aprovizionarea va crește corespunzător.

Qigong-ul poate să modifice pragul de sensibilitate al receptorilor de la nivelul vaselor sanguine, mărind foarte mult senzitivitatea lor. Drept urmare, în sistolă, când inima pompează sânge în vase, ele se dilată rapid, iar în diastolă revin cu ușurință la dimensiunea inițială, având o elasticitate deosebit de bună, indiferent de vârstă.

În acest mod va fi eliminată problema rigidizării pereților vaselor sanguine, ce apare odată cu trecerea anilor, iar bolile de tipul aterosclerozei, afecțiunile coronariene, precum și accidentele vasculare, nu mai constituie un pericol.

Printr-o astfel de practică se realizează și o foarte bună aprovizionare cu sânge a celulelor aflate în țesuturi mai profunde. În fapt circulația sanguină este perfectă în tot corpul, menținându-i tinerețea, vigoarea și grația.

Buletinul Informativ al Institutului de Cercetare și Tratament a Hipertensiunii arteriale din Shanghai relatează despre cazul a 100 de persoane suferind de această boală, care au reușit să mențină timp de cinci minute o stare de liniște mentală și corporală, valoarea tensiunii lor începând să scadă progresiv. După numai 20 de minute, presiunea sanguină a ajuns la limite normale, efectul ședinței de Qigong fiind același cu cel obținut la 3 ore de la administrarea unor medicamente folosite în cazul tratamentului hipertensiunii arteriale. La 97 din cele 100 de persoane urmărite, boala a fost vindecată complet, hipertensiunea reinstalându-se ulterior doar la trei dintre ele.

Prin Qigong se poate acționa nu numai asupra aparatului circulator, ci și asupra compoziției sângelui. Atunci când o persoană exersează sau intră în contact cu un maestru de Qigong, se poate produce o creștere a numărului celulelor sanguine.

În ziarul „Lumina" (*Guangming Ribao*) a apărut la un moment dat un articol intitulat „Qigong-ul nu este în contradicție cu știința", care prezenta rezultatele unor experimente efectuate la un Institut de Cercetare din provincia Zhejiang. Tema principală este legată de evoluția numărului celulelor sanguine în corpul unor bolnavi tratați prin Qigong. Astfel, după se maestrul respectiv emitea energie pentru a-i trata pe cei bolnavi, numărul celulelor sanguine ale celor suferinzi creștea, procesul continuîndu-se o perioadă de timp și după întreruperea emisiei energetice. Simultan s-a observat că numărul celulelor sanguine din corpul maestrului care aplica tratamentul, scădea.

De ce apare acest fenomen? Printr-o emisie energetică puternică spre organismul uman, în acesta se obține o îmbunătățire a funcției hematopoetice a măduvei osoase, crescând numărul elementelor figurate sanguine. Creșterea se menține și după terminarea ședinței de Qigong. Maestrul consumă însă pentru emisia de energie o cantitate foarte mare de „putere", de *Zhen Qi* (energie adevărată), iar în organismul său acest lucru se traduce prin scăderea numărului de celule sanguine. Ele vor fi refăcute ulterior, treptat – treptat, prin practică.

Un alt aspect important ce a fost studiat este cel legat de concentrația unor microelemente în sânge și, în funcție de aceasta, de modul în care Qigong-ul poate prelungi tinerețea și viața.

Nu există nici o legătură între cantitatea de substanțe nutritive din sânge sau numărul elementelor figurate și longevitate, la omul sănătos ele fiind relativ constante, de la tinerețe până la bătrânețe.

Pentru microelemente situația este însă cu totul alta: ele sunt mult mai reduse (din punct de vedere cantitativ) în sângele persoanelor în vârstă decât în cel al tinerilor. Din cele 14 microelemente esențiale din organism, zincul este cel mai important. Prin practicarea Qigong-ului sau prin recepția energiei emise de un maestru de Qigong, concentrația de zinc din sânge crește. Zincul este o coenzimă foarte importantă, el reglând activitatea unor enzime din corp, fiind deci un factor esențial pentru desfășurarea proceselor metabolice. Creșterea conținutului de zinc din organism accelerează metabolismul, ducând la vindecarea unor afecțiuni, la prelungirea tinereții, la atingerea longevității.

3) PERFECȚIONAREA ȘI REGLAREA ACTIVITĂȚII SISTEMULUI RESPIRATOR

Prin atingerea unei stări caracteristice Qigong-ului scade cantitatea de oxigen consumată de organism și crește eficiența modului de utilizare a oxigenului absorbit (inspirat). De fapt este vorba nu de *cât* oxigen se consumă, ci de *cum* este el folosit.

De exemplu, un alergător de cursă lungă are o activitate intensă a plămânilor și aparatul său respirator trebuie să aibă o stare de sănătate perfectă. Pentru efortul pe care-l face el consumă însă mult oxigen. Acest om nu ar putea însă să reziste mult timp sub apă, deși capacitatea sa pulmonară este mare, mai mare decât cea a unui om neantrenat.

Un practicant de Qigong, ajuns la un anumit nivel în practica sa și care a exersat în mod special tehnici respiratorii, poate rezista fără probleme mai multe ore sub apă. Există persoane care au stat îngropate în pământ 6 – 7 zile, respirând într-o manieră proprie în tot acest răstimp, și pe care lipsa oxigenului din mediu nu le-a afectat în nici un fel.

Aceste fenomene nu pot fi explicate din punct de vedere al fiziologiei aparatului respirator al omului obișnuit. Există însă o explicație pe care o dă Qigong-ul. Pe de o parte, acest tip de practică poate crește capacitatea pulmonară și, implicit, cantitatea de oxigen inspirată. Problema esențială constă însă în modul în care este el folosit, cât și găsirea unei căi de menținere a funcțiilor vitale printr-un consum minim de oxigen.

În medicina tradițională chineză se spune: „Plămânul este îndreptat spre cele o sută de meridiane." Orice practicant de Qigong știe că pentru a exersa nu are nevoie de spațiu în aer liber și nici măcar de un loc bine aerisit. Sunt maeștrii care trăiesc în grote, unde adesea se formează ceață și atmosfera este foarte încărcată. Organismul lor nu este afectat de acest lucru, pentru că ei folosesc o cantitate foarte mică de oxigen pentru întreținerea funcțiilor vitale.

Nu demult, am vindecat un om care era bolnav și avea în permanență nevoie de tubul de oxigen. Într-o zi i-am făcut o vizită. La câteva minute de la începerea conversației, omul și-a scos tubul. Din clipa aceea nu l-a mai folosit niciodată. Când și-a dat seama ce s-a întâmplat a rămas foarte mirat, dar eu i-am explicat: „Problema era aceea că nu mai puteai folosi oxigenul

primit. Eu am acționat asupra ta, crescându-ți capacitatea de absorbție a oxigenului, astfel încât să-ți fie suficientă o cantitate mai mică. Nu aveai oricum nevoie de tub, în mediu există destul oxigen. Dacă nu poți folosi un lucru, degeaba iei o cantitate oricât de mare din el!”

4) PERFECȚIONAREA ȘI REGLAREA ACTIVITĂȚII SISTEMULUI DIGESTIV

După un timp suficient de practică a Qigong-ului apar unele modificări la nivelul sistemului digestiv.

În primul rând se produce o stimulare a secreției sucului gastric și intestinal, precum și a salivei. Mișcările peristaltice se intensifică, facilitând tranzitul. În afară de faptul că sunt în cantitate mai mare, sucurile digestive și saliva conțin și o concentrație sporită de proteine enzimatice (amilaza salivară are o activitate deosebită), iar pe lângă acestea, în salivă există și o serie de substanțe cu acțiune bactericidă puternică (care previn infecțiile gingiilor, faringita, amigdalita, enterogastrita) și un procent important de microelemente.

Pentru practicanții de Qigong saliva este un fluid foarte prețios, fiind denumit și „saliva de aur și jad" (*jin jin yu ye*); ea nu trebuie în nici un caz scuipată și poate fi folosită la clătirea gurii. Există unele tehnici prin care saliva este colectată, se amestecă de 36 de ori, se clătește gura cu ea de 36 de ori, apoi se rotește limba de 36 de ori și, în final, se înghite totul din trei înghițituri.

Deși prin exersarea Qigong-ului crește cantitatea de suc gastric, nu apare niciodată hiperaciditatea. În stomac se secretă acidul clorhidric, ceea ce duce la valori foarte scăzute ale pH-ului mediului. Persoanele care suferă de hiperaciditate, chiar și de forme mai grave, cum ar fi gastritele hiperacide sau ulcerul gastroduodenal, nu trebuie să aibă nici o teamă. Prin practica Qigong-ului valoarea pH-ului va fi readusă la valori normale prin reglarea echilibrului acido-bazic, astfel încât bolile respective nu numai că nu vor fi agravate, ci chiar se vor vindeca.

Unele cercetări au evidențiat faptul că sucurile gastro-intestinale aflate în tubul digestiv al practicanților de Qigong conțin pe lângă enzimele și sărurile obișnuite, o serie de substanțe care au o valoare nutritivă ridicată, pe care ei le pot folosi. Acestea sunt considerate surse foarte valoroase de energie, iar căile pe care ele se transformă și intră în circuitul metabolic diferă de calea digestivă cunoscută.

În acest caz se spune că se deschide poarta resurselor nutritive de rezervă, corpul nemaiavând nevoie de surse exogene de hrană. Pentru unii

oameni, același lucru este valabil și pentru apă. Există persoane care nu au nevoie să bea apă, ele menținându-și umiditatea constantă în corp prin schimburi la nivelul pielii.

Toate par greu de crezut, chiar greu de imaginat pentru oamenii care nu au pătruns sensul adânc al acestor lucruri; totuși ele au o bază reală. Prin practica Qigong-ului sunt posibile multe astfel de „minuni".

Natura a creat totul cu foarte mare rezervă. Chiar și persoanele care nu sunt practicante de Qigong pot rezista fără să mănânce trei, cinci, șapte, douăzeci de zile sau chiar mai mult. Cei antrenați ajung prin post la întărirea și purificarea organismului, la stabilizarea mentalului.

Omul consumă totdeauna mult mai multă hrană decât are nevoie. Cheltuie foarte multă energie în procesul digerării unui volum prea mare de alimente. Ceea ce ar fi de dorit ar fi ca aportul să fie minim, iar eficiența cu care este folosit să fie maximă. Prin practica Qigong-ului se poate aduce sistemul digestiv la acest nivel de „funcționare ideală", permițând organismului să intre într-o formă propice apariției unor capacități deosebite.

5) PERFECȚIONAREA ȘI REGLAREA ACTIVITĂȚII SISTEMULUI ENDOCRIN

Exersarea Qigong-ului influențează întregul sistem endocrin, modifică funcționarea glandelor cu secreție internă și se spune că „prelungește viața hormonilor".

De exemplu, glandele suprarenale ale practicanților de Qigong au o activitate diminuată, iar nivelul secrețiilor lor scade. Același lucru se întâmplă și cu hipofiza și chiar și cu alte glande endocrine. Exprimarea pe care am folosit-o: „nivel scăzut al secrețiilor, „activitate diminuată", ar putea duce la concluzia că apare un deficit hormonal. Este o eroare! **Secreția este diminuată, dar se menține un timp mai îndelungat.**

Organismul celui care se află într-o anumită etapă a practicii nu mai are nevoie de o cantitate mare de hormoni, ci de una scăzută, realizându-se un fel de „economisire" a secreției.

Astfel, se știe că femeile ajunse la vârsta de 49 de ani intră de obicei la menopauză, menstruația dispare și în organsim se produce o mare „dezordine" hormonală. Pentru persoanele care practică Qigong acest lucru nu este neapărat valabil, existând femei care pot rămâne însărcinate chiar și la 60 de ani. Faptul este posibil prin menținerea secrețiilor hormonale corespunzătoare o perioadă mult mai îndelungată decât în mod obișnuit.

Un alt aspect este acela de vindecare al unor afecțiuni care au o bază hormonală: miocardita, artroza, poliartrita, ș.a.m.d. Atunci când apar tulburări ale sistemului endocrin, ele duc la dezechilibre funcționale în toate aparatele și sistemele corpului, pentru că glandele au un rol reglator al fiziologiei multor organe.

Există persoane care sufereau de mult timp de dureri articulare, și care, în urma ședințelor de Qigong, s-au vindecat. Explicația constă în faptul că prin acest tip de terapie s-a restabilit echilibrul hormonal în organismele respective. Multor bolnavi de artrită li se administrează un tratament pe bază de hormoni, lucru ce poate deveni la un moment dat extrem de periculos, pentru că excesul unor astfel de substanțe determină uneori apariția altor afecțiuni, cât se poate de serioase.

Practica Qigong-ului îl ajută pe om să se însănătoșească, fără nici un fel de efect secundar nedorit, organismul fiind reglat astfel încât să funcționeze într-un mod ideal.

La vârsta de 14 – 18 ani, tinerele fete cunosc o perioadă mai dificilă în dezvoltarea lor. Schimbările care se petrec în organism sunt foarte profunde și ele se leagă de instalarea ciclului menstrual. Acum apar tulburări mai mult sau mai puțin grave, care pot fi însă evitate prin practicarea Qigong-ului de către fata respectivă sau de către părinții ei.

Se spune că Qigong-ul prelungește tinerețea: atât timp cât în organism sunt secretați hormonii care în mod normal există la organismele tinere, bineînțeles că tinerețea va fi prelungită.

6) COORDONAREA ȘI INFLUENȚAREA TRANSFORMĂRILOR CE AU LOC LA NIVELUL SISTEMELOR MUSCULAR ȘI OSOS

Practica Qigong-ului întârzie procesul de îmbătrânire a oaselor. În mod obișnuit, odată cu înaintarea în vârstă, oasele își pierd flexibilitatea, devin foarte fragile și se pot rupe cu ușurință. Fracturile se vindecă la o vârstă înaintată mult mai greu decât în tinerețe. Corpul este acum greoi, omul își pierde agilitatea, deplasându-se cu dificultate.

Aceste probleme pot fi însă evitate. De exemplu, la 87 de ani maestrul Hai Deng sărea cu ușurință pe stâlpii pe care exersa tehnica „Stâlpul florii de prun" (*Meihua Zhuang*); acești stâlpi aveau o înălțime considerabilă. După ce termina exercițiul, cobora fără nici o dificultate, mișcările sale fiind rapide, precise și agile ca și ale unui copil. Faptul că un om atât de în vârstă nu-și pierduse flexibilitatea oaselor și-și putea controla atât de bine corpul are o semnificație profundă.

Există în organismul uman porțiuni care se osifică după naștere (cum ar fi de exemplu fontanela) sau oase care apar ulterior (de exemplu dinții). Ele trebuie exersate în mod special, iar Qigong-ul are unele tehnici speciale pentru atingerea acestui scop. De exemplu, maxilarele se lovesc unul de celălalt, ciocnind dinții, iar maeștrii mai în vârstă au obiceiul de a-și lovi elevii în moalele capului, cu palma sau cu bastonul, atunci când aceștia fac vreo greșeală. Nu este vorba doar de o simplă pedeapsă, ci de un mod de a exersa oasele capului.

Este deci clar că cei care au diverse afecțiuni, mai mult sau mai puțin grave ale sistemului osos, le pot vindeca prin practicarea Qigong-ului sau apelând la un maestru de Qigong, pentru tratament.

În provincia Liaoning am întâlnit o femeie pe nume Yang, ce avea vârsta cuprinsă între 40 și 50 de ani. Ea suferea de o boală ce consta în proliferarea necontrolată a țesutului osos, astfel încât la genunchi îi crescuseră doi „pinteni" de 6 – 7 milimetri, care o deranjau foarte tare. A venit la mine, împreună cu soțul ei, rugându-mă să o vindec. I-am răspuns:

„Te voi vindeca, însă eu folosesc o metodă mai neobișnuită; va trebui să ai mult curaj și să fii foarte hotărâtă."

„Nu-i nici o problemă”, mi-a răspuns femeia, iar eu i-am atras din nou atenția:

„Trebuie să faci *exact* ceea ce-ți voi spune!”

„Bine”, a zis femeia.

„Am să te examinez, dar mai întîi trebuie să ieși puțin pe stradă să te plimbi, să alergi. Apoi întoarce-te să te vindec. Poți să mergi?”

„Da”, apoi ea a ieșit. Era seară și purta o pereche de pantofi cu tocuri de înălțime medie. Soțului ei i-a fost teamă că s-ar putea să cadă, însă eu i-am spus:

„Nu te mai gândi la asta!”

După 20 – 30 de minute femeia s-a întors *alergând*. Era foarte fericită și, pe măsură ce alerga, era din ce în ce mai relaxată. Văzând-o că se întoarce, soțul ei i-a strigat:

„Oprește-te! Stai jos! Stai repede jos! Mișcă-ți genunchii,vezi dacă mai ai ceva sau nu!”

Imediat ce a rostit aceste cuvinte au și apărut necazurile, din cauza faptului că el nu a avut capacitate de înțelegere, nu a pus bine problema, și o parte din „semnalele” pe care le-am transmis s-au pierdut. Atunci i-am spus din nou femeii să alerge, și nu pentru a o pedepsi, ci pentru a-i trimite iarăși anumite „semnale”. În jumătatea de oră ce a urmat acestui incident, bărbatul nu a mai scos nici un cuvânt, iar când soția sa s-a întors era complet vindecată.

Am întâlnit odată o fată care la naștere avusese o problemă la coloana vertebrală, ce trecuse neobservată de către medici și deci rămăsese netratată corespunzător. Acum copilul ajunsese să aibă o formă avansată de scolioză de tip „S”. Tatăl ei m-a rugat s-o vindec. Ambii părinți cunoșteau metoda mea de tratament, știau că pot să acționez asupra pacientului în timpul unei conversații banale sau de la distanță. Când am ajuns la locuința lor, omul m-a rugat să mă uit la copil, însă nu a pomenit nimic despre suferința ei. Știa că mie nu-mi place să se discute despre boală, pentru că în acel moment semnalul bolii este amplificat, devine foarte puternic și persoana în cauză cu greu mai poate fi vindecată. I-am spus aproape imediat:

„Nu-i nici o problemă. E normală!”

Mama fetei tocmai se pregătea să-mi vorbească despre afecțiunea fetei, însă bărbatul a oprit-o, spunându-i:

„Du-te imediat și uită-te la coloana fiicei noastre. Dacă doctorul Yan Xin a spus că nu are nimic, atunci este sigur vindecată!”

Femeia a descoperit spatele fetei și a văzut că era perfect drept.

Prin metodele din Qigong se poate acționa asupra oaselor, „rearanjându-le” atunci când este nevoie. În unele cazuri însă, osatura se

modifică în urma unei reacții de autoprotejare a organismului; în aceste situații nu se ia nici o măsură.

Qigong-ul are o mare influență și asupra sistemului muscular. Exersarea practicilor interne (*Nei Gong*) are efecte mai puternice față de artele marțiale (*Wushu*). Practicanții de Qigong au o putere neobișnuită în membre, mai ales în brațe. La un anumit nivel ei pot folosi o forță de zece ori mai mare față de aceea a unui practicant de arte marțiale. Astfel se explică faptul că la 80 de ani maestrul Hai Deng era deosebit de puternic. De aceea, înțelepții din vechime spuneau:

„Exersarea artelor marțiale fără practica formelor interne nu va duce la nimic spre bătrânețe; prin exersarea formelor interne fără practicarea artelor marțiale, lucrurile minunate nu se vor putea ivi în întregime."

Legat de această problemă, mai există și un alt aspect: prin practicarea tehnicilor de Qigong, la nivelul creierului, intestinelor și al altor zone din organism, este produs în cantitate mare un anumit compus ce are un efect analgezic extrem de puternic, mai mare de câteva ori decât cel al morfinei. În mod obișnuit, această substanță există în corp, dar în concentrații foarte reduse. Qigong-ul crește nivelul producerii ei și de aceea, practicanții formelor interne nu se tem să primească nici o lovitură. Un alt mod de autoprotejare este și apariția unor semnale magnetice care apără organismul, având de asemenea un rol analgezic.

7) REGLAREA TEMPERATURII CENTRALE ȘI PERIFERICE A CORPULUI

Anumite fenomene foarte neobișnuite - faptul că practicanții de Qigong pot atinge cu limba o bară de metal incandescent, pot păși pe cărbuni aprinși sau pot ține în palmă o bucată de metal încins – sunt deja foarte bine cunoscute. Aceste capacități sunt dobândite prin capacitatea de a controla temperatura la nivelul pielii.

Există persoane care, atunci când simt că le crește temperatura, pot readuce temperatura centrală a corpului la nivelul normal.

Într-o zi am predat unui om bolnav tehnica coborârii temperaturii corpului și de atunci el a început să exerseze regulat. Cu cât avansa în practică, cu atât se simțea mai bine, având senzația că prin corp îi circulă un curent de energie care împinge spre exterior energia turbionară, determinând-o să iasă prin degetul mare.

După un timp, persoana respectivă s-a îmbolnăvit de viroză și i-a crescut din nou febra. În loc să ia medicamente, așa cum obișnuia înainte, s-a așezat pur și simplu pe un scaun și, după ce a intrat într-o stare de liniște, și-a spus:

„Deoarece am febră îl rog pe maestrul Yan Xin să-mi scadă temperatura corpului.”

Omul și-a revenit destul de repede la normal. Este important faptul că el a putut să intre într-o stare de liniște, fiind astfel pregătit să recepționeze semnalele necesare pentru vindecare.

8) REGLAREA POTENȚIALULUI ELECTRIC LA NIVELUL PIELII ȘI MODIFICAREA IMPEDANȚEI CORPULUI

Întrând într-o stare caracteristică Qigong-ului se poate folosi atenția pentru a modifica potențialul electric și rezistența pielii, inclusiv forma undei, amplitudinea, perioada, ș.a.m.d.

În continuare voi explica experiențele pe care le vom face astăzi. În mâna stângă am un fir bun conducător de electricitate, iar în mâna dreaptă am un fir legat la masă. Tensiunea este de 220 de volți. Știința ne învață că atunci când un curent de 220 de volți trece prin corpul omenesc, acesta fiind în contact și cu firul sub tensiune și cu firul de masă, este suficient un interval foarte scurt (de ordinul secundelor) pentru ca inima să se poată opri. Experiența actuală vine să arate cum, prin practica Qigong-ului, se poate schimba potențialul electric și impedanța corpului, astfel încât curentul să nu poată face rău organismului.

În plus eu folosesc acest prilej pentru a exersa, demonstrând că poate exista chiar și un efect benefic. Trimițând foarte puțin curent electric prin corp, acesta va acționa pozitiv asupra inimii, iar persoanele care nu au o circulație foarte bună la nivel cerebral vor avea senzația că li s-a limpezit capul. Iată experimentul:

Eu iau în mână un fir sub tensiune și las o parte din curentul electric să treacă prin corpul meu și să ajungă la altcineva care mă ține de mână, iar cu cealaltă mână ține un fir legat la masă. Persoana respectivă va avea senzația de furnicături, dar nu va fi curentat. În același timp se va pune pe corpul meu un creion de măsurat tensiunea, care se va aprinde. Apoi creionul se va pune corpul celeilalte persoane și se va vedea că nu se mai aprinde. După ce a trecut prin corpul meu, curentul electric se modifică, astfel încât în momentul intrării în corpul celeilalte persoane va avea 36 de volți.

După aceea voi pune pe altcineva să ia firul sub tensiune și să intre în contact cu persoana care ține firul de masă (eu nu îi voi atinge). Amândoi vor avea senzația de furnicături. Punând creionul de tensiune pe oricare dintre ei, nu se va aprinde pe nici unul. Acest lucru indică faptul că eu pot

modifica tensiunea curentului electric și fără contact direct, pur și simplu folosindu-mi atenția (gândurile).

Aceste experimente nu au legătură cu capacitățile deosebite, ci pur și simplu demonstrează modalitatea de acțiune a gândurilor asupra curentului electric.

9) PERFECȚIONAREA ȘI REGLAREA ACTIVITĂȚII SISTEMULUI IMUNITAR

Perfecționarea și reglarea activității sistemului imunitar conține aspectul imunității umorale (al fluidelor corpului) și cel al imunității celulare. Studiile întreprinse au demonstrat că practica Qigong-ului sau intrarea în contact cu maeștrii de Qigong poate duce la creșterea semnificativă a leucocitelor, a puterii de fagocitare, cât și a numărului acestora.

Acest lucru se produce prin scăderea ritmului de distrugere a fagocitelor (cele mai importante dintre leucocite) de la nivelul splinei.

În acest mod va crește capacitatea de prevenire a apariției afecțiunilor, dar și cea de luptă împotriva afecțiunilor instalate.

Aceste schimbări survin în interiorul corpului în funcție de necesități. Practicantul de Qigong are o bună capacitate de autoreglare a funcționării sistemului imunitar. Atunci când este necesară creșterea leucocitelor, acest proces va fi stimulat automat. În momentul în care nu mai este necesară o atitudine foarte activă a sistemului imunitar, acesta își va scădea automat activitatea.

Perfecționarea și reglarea activității sistemului imunitar se referă tocmai la capacitatea acestuia (stimulată de practica Qigong-ului) de a-și modifica activitatea în funcție de necesități. Acest tip de autoreglare nu poate fi indus prin nici un fel de medicație. Medicamentele moderne nu pot decât sau să crească răspunsul sistemului imunitar în fața afecțiunilor, sau să provoace numai o inhibiție a acestuia.”

CELE ZECE PRINCIPII FUNDAMENTALE ALE QIGONG-ULUI

Qigong-ul este un domeniu în care capacitatea de înțelegere este esențială. Intrând în contact cu cunoștințele teoretice vi se vor deschide porți nebănuite în momentul în care practicați. Este posibil ca la un moment dat, perseverând în exersarea unei tehnici, rezultatele să se lase așteptate sau să aveți senzația că vă plictisiți (deși poziția pe care o mențineți este destul de dificilă și ar trebui să vă stimuleze circulația energetică). În aceste momente, dacă ați citit mai multă teorie sau dacă ați intrat în contact cu mecanismele ce stau la baza Qigong-ului, este posibil ca unele din lucrurile pe care le-ați întâlnit în cărți sau le-ați auzit la expunerile despre Qigong să fie cheia pentru a putea avansa.

Niciodată cunoștințele teoretice nu sunt prea multe. Trebuie să încercați să vă perfecționați continuu, să aveți o nepotolită sete de cunoaștere, numai astfel veți putea recepționa cât mai multe „semnale" din mediul exterior, numai în acest fel veți putea primi din ce în ce mai multă energie. O problemă ar fi cazul în care însă, cunoștințele teoretice sunt ceva ce nu reușesc decât să obosească mintea, nereușind să vă stârnească interesul. De aceea, când încercați să vă familiarizați cu ceva nou, deschideți-vă mai întâi sufletul și apoi plecați în procesul de căutare.

1. Principiul relaxării[2]

Acest principiu are în vedere relaxarea, liniștea și naturalețea ce trebuie să apară pe durata practicii; spiritul trebuie să fie relaxat, sentimentele și gândirea trebuie să fie destinse, mușchii relaxați, organele interne de asemenea. Tensiunea nu duce decât la blocarea energiei și la apariția bolilor. Relaxați-vă corpul și sufletul și boala nu se va apropia de voi. Când începeți exersarea nu uitați să vă relaxați. De multe ori, pe durata zilei apar nenumărate tensiuni în corp. Pentru a le înlătura și a vă relaxa este

[2] Aceste principii sunt prezentate în conformitate cu învățătura maestrului Yan Xin

bine uneori să faceți câteva mișcări, să vă bateți ușor cu palmele porțiunile tensionate, să respirați profund de câteva ori, să vă spălați pe față cu apă proaspătă, să vă uitați la un peisaj frumos sau la o fotografie a unei persoane dragi. În acest fel, veți căpăta starea premergătoare exersării și veți putea începe să vă relaxați. Nivelul metabolismului bazal al persoanelor care au intrat într-o stare avansată de relaxare are o scădere evidentă, funcțiile de consum se reduc, iar cele de acumulare cresc. În această stare, puterile omului aflate în stare latentă ies cu ușurință în exterior sau pot fi stimulate foarte ușor.

2. Principiul reglării

Qigong-ul pune accent pe anumite „reglări", cum ar fi cea a poziției, a respirației și a mentalului. Esențială este reglarea stărilor tensionale de la nivelul cortexului cerebral, fiind necesară ieșirea către suprafață a inconștientului. Numai prin anumite reglări vor apare transformări care să pună în ordine fiziologia omului.

În acest fel vor apare efecte deosebite, practica perseverentă ducând la rezultate ieșite din comun. De ce sunt oare atât de importante reglările pe care trebuie să le aibă în vedere practicantul de Qigong? Răspunsul nu este foarte complicat și ține tocmai de mecanismul de acțiune al Qigong-ului. Dacă postura este corectă, respirația profundă, continuă și ușoară, iar atenția este concentrată în mod natural, atunci tensiunile vor dispărea iar inconștientul va ieși la suprafață. Exersarea începe cu adevărat numai după ce s-au realizat reglările necesare.

3. Principiul stimulării puterilor

În Qigong există metode prin care sunt activate puterile din interiorul nostru, aflate în stare latentă. Procesul are loc prin stimularea practicantului de către un maestru cu puteri superioare sau prin influența unor „semnale" deosebite, recepționate din mediul înconjurător.

Puterile aflate în stare latentă sunt foarte mari. Cu toții am auzit vorbindu-se despre diferite situații în care unele persoane, fiind într-o situație dificilă, au făcut lucruri pe care în mod obișnuit nici nu s-ar gândi că ar putea să le facă. Aceste puteri există în fiecare dintre noi, numai că ele se află în stare latentă, sunt puteri latente ale inconștientului. Prin practica Qigong-ului ele pot fi stimulate, făcându-și deseori apariția sub forma unor capacități deosebite. Fundamentele capacităților ieșite din comun se află de

fapt în fiecare dintre noi, iar stimularea și manifestarea lor depinde de hotărârea fiecăruia de a practica. În momentul în care te-ai decis să începi exersarea este foarte posibilă activarea unor „semnale" și a unor puteri din interiorul corpului, pe care nu le-ai folosit niciodată până atunci. Fiind stimulate, ele suferă transformări și își fac apariția sub forma capacităților deosebite.

4. Principiul puterii câmpului transmis de om

Toți oamenii au un câmp bioelectric și biomagnetic, toți pot să genereze un câmp propriu, denumit „câmpul" organismelor vii. Intrând într-o stare caracteristică Qigong-ului și folosind diverse reprezentări mentale (diferite gânduri), puterea acestui câmp poate fi transmisă prin spațiu prin intermediul unor câmpuri particulare, cum ar fi: câmpul electric, câmpul magnetic, câmpul gravitațional, câmpul mezotronic, câmpul cuantic, etc. Existența acestor câmpuri este pe deplin acceptată de fizica modernă.

Atunci când omul se află în starea caracteristică Qigong-ului, câmpul său se intensifică și bineînțeles că el poate folosi spațiul pentru a transmite mesaje cu ajutorul acestui câmp, într-o manieră similară celei în care sunt transmise emisiunile radio sau cele prin rețeaua de televiziune (nu este vorba de transmisia prin cablu). Deosebirea constă în faptul că în cazul Qigong-ului transmisia suferă influența unor factori ce țin de cel ce transmite și de cel ce recepționează, de exemplu, de doctor și de pacient, de maestru și de discipol, etc. În principal este vorba de influența unor factori psihologici și fiziologici ce țin de cel ce emite și de cel ce dorește să primească.

În cazul particular al tratării unei afecțiuni prin această metodă, mai intervine și influența unor factori psihologici și fiziologici ce țin și de membrii familiei celui bolnav. Dacă aceștia din urmă nu au o părere bună despre această metodă de vindecare sau dacă ei consideră boala ca fiind foarte gravă și foarte greu de vindecat, atunci rezultatele nu pot fi prea bune. Ceea ce mai trebuie specificat este faptul că energia emisă de un practicant de Qigong are și capacitatea de penetrare, ea poate trece prin obiecte, putând străbate chiar și un munte. Aceasta este o deosebire esențială față de emisia prin intermediul undelor, folosită în televiziune.

5. Principiul mișcărilor direcționate ale moleculelor și electronilor în interiorul corpului

Sub acțiunea Qigong-ului, în moleculele din corpul omenesc apare o mișcare dirijată a electronilor, ceea ce poate duce la formarea unui curent de particule ce se deplasează. Efectul este acela al întăririi funcțiilor omului, îmbunătățindu-se considerabil starea organismului.

6. Principiul bio-entropiei

Sub acțiunea Qigong-ului apar schimbări în bio-entropia omului, semnalându-se adesea o scădere a gradului ei de creștere progresivă.

Prin activitatea zilnică pe care o depune, omul ajunge într-o stare de oboseală, de stress, de surescitare a cortexului cerebral, de tensionare a sistemului nervos. Intrând într-o astfel de stare, moleculele din corp nu mai au o aranjare ordonată, regulată, intervenind o stare de dezordine.

Prin practica Qigong-ului, moleculele din corp capătă o mișcare ordonată, ceea ce generează o anumită reglare a interiorului corpului, astfel încât se pleacă dintr-o stare de dezordine pentru a se ajunge într-o stare în care nu mai există dezordine. Acest lucru nu poate fi înfăptuit prin alte practici, nici prin gimnastică, nici prin alergări, nici prin repaus, nici prin alimentație.

7. Principiul bioplasmei

Prin Qigong se poate produce intrarea anumitor lucruri în a patra stare a materiei - plasma. În momentul în care a apărut a patra stare a materiei crește în mod evident funcția de stocare la nivel celular. În același timp apare fenomenul compunerii (amestecării) celulelor. După aceasta intervine un proces de ionizare inversă, un ion absoarbe un electron, stimulează un atom de Titan, apoi apare o emisie de fotoni, simultan eliberându-se și un surplus de energie. De aceea, exersând omul poate la un moment dat să emită lumină.

Această lumină a avut de-a lungul timpului mai multe denumiri; actualmente ea este cunoscută sub numele de aură. În realitate, toți oamenii eliberează continuu fotoni. Energia exterioară emisă de practicanții de Qigong are și lumină și putere. Capul omului poate emite foarte multă lumină, iar fiecare rază de lumină emisă poate avea foarte multă putere. Vorbind în general despre caracteristicile luminii:

- lumina roșie are capacitatea de penetrare (asemănătoare fluoroscopiei),

- lumina albastră are proprietatea de a vedea marea (oceanul) sau de a penetra flora, de a penetra apele din rețeaua subterană,

- lumina neagră poate vizualiza zăcămintele de petrol și de cărbune;

- lumina galbenă poate vedea depozitele de cupru și pe cele de aur, etc.

- lumina gri (cenușie) poate vedea stelele.

Oamenii sunt foarte diferiți, astfel încât și capacitățile lor sunt foarte diferite. Oamenii cu un anumit nivel în practică (cu un ***gongfu*** avansat) pot emite lumină și o pot și aduce înapoi. Puterea acestei lumini este relativ mare, ea poate străpunge oțelul și plumbul, însă ea nu face rău (nu rănește oamenii), ea are proprietatea de a purta gândurile. Astfel, dacă o asemenea lumină pătrunde în corpul tău și apoi se întoarce de unde a venit, bineînțeles că ea poate penetra organele tale interne. Omul poate emite lucruri cu o putere foarte mare, aceasta fiind o funcție a sa, o funcție de consum. Dacă nu este exersată ea se pierde, principiul fiind asemănător cu cel al scăderii producerii celulelor sanguine.

8. Principiul autocontrolării sistemelor

Corpul omenesc este un sistem care are capacitatea de autoreglare. Sub acțiunea Qigong-ului, puterea de autocontrol a omului crește considerabil, este ca și cum inima ar avea capacitatea de a-și regla singură bătăile. Prin practica Qigong-ului poate rezulta o întărire reciprocă a semnalelor chimice ale omului și a structurii celulare. Sub această acțiune, rezultă o supersenzitivitate față de semnalele aferente. După întărirea semnalelor aferente, se vor întări reacțiile biochimice ale omului. Reacțiile fiziologice și transformările se amplifică, reglându-se astfel într-o manieră naturală fiziologia, eliminându-se boala. Referitor la senzitivitatea față de semnalele aferente, există o zicală pomenită adesea de maeștrii de Qigong:

„Trebuie să știi dacă în preajma ta zboară vreo insectă sau dacă vreo șopârlă se târăște pe pământ, dar aceasta nu pentru că le-ai auzi, ci

pentru că poți simți în corpul tău semnalele lor; poți să știi chiar și ceea ce gândesc ceilalți. Dar bineînțeles, nu toți oamenii reușesc aceste lucruri."

9. Principiul punerii în ordine

Sub acțiunea Qigong-ului, apar numeroase aranjări. Concret este vorba de trei aspecte:

- punerea în ordine a structurii spațiului,
- punerea în ordine a timpului,
- punerea în ordine a funcțiilor.

Punerea în ordine a structurii spațiului se referă la următoarele: sistemul celular al omului, sistemul osos și cel al organelor interne, inclusiv structura moleculară și electrică, etc. În general, aceste sisteme au o anumită regularitate.

Prin problemele pe care omul le întâlnește, prin gândurile stressante, intervine o dereglare, apare oboseala și uneori chiar și boala. De asemenea, deseori în urma transformărilor atmosferice sau ale presiunii atmosferice sau ale climatului sau ale schimbărilor din Univers survine o dereglare a structurilor menționate.

În timpul în care omul se odihnește are loc o anumită reglare a dezordinilor ce au apărut în organism, însă viteza acestora este foarte mică. Intrând însă în starea caracteristică Qigong-ului, omul poate constata faptul că viteza de reglare a acestor dezordini crește foarte mult față de situația normală. Datorită acestui fapt, Qigong-ul este numit uneori **„o forță ideală"**. Prin folosirea medicamentelor sau a altor metode nu este posibilă o reglare atât de rapidă ca cea obținută prin Qigong.

Reglarea structurii timpului se referă la ceasul biologic al omului. Fiecare om are un ceas biologic; este ca și cum la o anumită oră ar cânta cocoșul. Pe durata unei zile, a unei luni, a unui an, a întregii vieți există anumite momente care declanșează unele procese. De exemplu, la aproximativ 14 ani fetelor le vine ciclul, la 49 de ani acesta începe să se oprească: este ca și cum ar fi sunat un ceas care anunță schimbările ce vor interveni.

Astfel, la nouă luni după ce femeia rămîne însărcinată se naște copilul; acesta trece prin perioada când este sugar, apoi devine bebeluș,

copil, adult, ajunge la vârsta medie și la cea a bătrâneții. Un alt exemplu este cel al perioadelor din timpul zilei ce au un efect asemănător asupra omului; există teoria ***ziwu*** ce se referă la intervalele 23 - 1 și respectiv 11 - 13, în care are loc în interiorul corpului transformarea Yang-ului în Yin și a Yin-ului în Yang. Folosind acest principiu se consideră că efectele în tratarea unor afecțiuni sunt mult mai bune în cazul în care se administrează medicamente sau se efectuează acupunctura în anumite perioade ale zilei. Într-un articol apărut în Franța în 1959, se specifica efectul sporit în cazul folosirii acupuncturii în intervalul ***wu*** pentru tratarea pacienților bolnavi de inimă. Se știe că nu este suficient să luați un medicament indicat în cazul unei anumite afecțiuni, trebuie să-l luați și la o anumită oră, astfel rezultatele vor fi evident mai bune.

Practicanții de Qigong pot influența ceasul biologic, exact așa cum ceasornicarul poate să facă un ceas să meargă mai încet sau mai repede. Există oameni care practică Qigong-ul seara, intrând într-o stare avansată de liniște. După o perioadă, ce lor le-a părut doar o clipă, s-a și luminat de ziuă. Bodhidharma a stat în fața unui zid timp de nouă ani de zile și a meditat în această poziție. Pentru toți ceilalți au trecut cu adevărat nouă ani, pentru el au trecut poate numai câteva zile.

Maestrul Hai Deng de la templul Shaolin, nu a dormit ultimii 60 de ani din viață; de asemenea numeroși călugări daoiști nu au dormit perioade îndelungate din viața lor. Toate acestea au o certă legătură cu reglarea ceasului biologic.

Se face adesea următoarea comparație: cei care exersează Qigong sunt asemenea celui care ia avionul pentru a ajunge la o destinație foarte depărtată, cei care nu practică se aseamănă cu un om care parcurge pe jos toată această distanță imensă. Zburând cu avionul ajungi în locul dorit în câteva ore, mergând pe jos ai însă nevoie de câteva zile. Toți oamenii au acest ceas biologic, cât și posibilitatea de a-l controla, dacă o fac sau nu asta depinde de fiecare în parte.

Punerea în ordine a funcțiilor omului, se referă la faptul că așa-numitele capacități deosebite pot apărea numai după o anumită reglare. Conform explicațiilor medicinei clasice, schimbările și afecțiunile care survin sunt cauzate adesea de anumiți factori psihologici. Altfel spus, dacă starea emoțională nu este echilibrată, atunci aceasta va influența funcționarea normală a organismului. Schimbările ce survin sunt mai întâi calitative apoi cantitative, instaurându-se în cele din urmă boala. Pentru acest motiv, în medicina clasică se pune un accent deosebit pe modificarea pozitivă a stării psihice a bolnavului.

În Qigong însă, atunci când vindecarea se bazează exclusiv pe acțiunea terapeutului, lucrurile sunt un pic diferite. Vindecarea bolilor cu ajutorul unui maestru de Qigong presupune faptul că bolnavul nu trebuie să fie interesat de felul în care maestrul îi vindecă boala, de momentul de timp în care aceasta se întâmplă, e suficient ca bolnavul să acționeze conform cu cele spuse de maestru; scopul lor trebuie să fie același. În al doilea rând există procesul de reglare la nivel fiziologic. În momentul în care scopul declarat este același, maestrul poate acționa asupra bolnavului, această acțiune devenind eficientă. De-abia al treilea pas este cel al schimbării stării sufletești. Boala este acum aproape vindecată, pacientul este întrebat cum se simte, este pus să se ridice și să meargă.

10. Principiul câmpului electromagnetic

Sub acțiunea Qigong-ului, moleculele de ADN ale omului pot să intre în rezonanță electromagnetică. Toți oamenii au în corp acid dezoxiribonucleic - ADN; sub acțiunea Qigong-ului aceste macromolecule pot produce intrarea în rezonanță a întregului interior al corpului. Oamenii pot de asemenea să intre în rezonanță între ei. Pentru cei care participă la un curs în care se folosește *„purtarea în tehnică”* este suficientă intrarea într-o stare de liniște pentru a intra în rezonanță. În momentul în care cineva ascultă un astfel de curs, el va putea intra în rezonanță și de asemenea va putea induce diferite efecte; acesta este efectul „cuplului”.

S-a observat că în emisia de energie exterioară se petrece următorul fenomen: sub acțiunea Qigong-ului mici molecule intră în rezonanță electromagnetică și transmit putere - acesta reprezentând efectului cuplului elctromagnetic. Fenomenul descris este cel ce permite intrarea în rezonanță a doi oameni, a trei oameni sau a mai multor oameni. Este ca și cum câmpul fiecărei persoane s-ar uni cu cel al altor persoane ce se află în acel loc. Astfel, în acest spațiu pot fi persoane care să aibă rezultate bune și, de asemenea, pot fi persoane care să nu aibă rezultate, acest lucru depinzând de intrarea sau nu în rezonanță cu cei aflați în acel loc.

În Harbin trăiește o femeie care, cu ceva timp în urmă, a venit la un curs al maestrului Yan Xin aducând cu ea un copil mic care-și pierduse vederea, nemaiputând vedea cu nici unul dintre ochi. Femeia nu a mai găsit bilete pentru a putea intra la cursuri. Cu greutate, ea a reușit totuși să-i convingă pe cei de la poartă să o lase să intre. A ascultat de două ori la rând cursurile, împreună cu copilul pe care l-a adus, iar după ce s-a întors la Harbin situația copilului s-a îmbunătățit. Actualmente copilul vede foarte bine cu un ochi, în timp ce celălalt ochi este și el mult mai bine.

Cum poate fi privit acest rezultat pozitiv? Femeia și copilul erau foarte sinceri în dorința lor și, chiar dacă nu au găsit locuri și au stat în picioare, ei au respectat cerințele exersării, chiar și poziția palmelor îndreptate cu fața în sus. Există însă și oameni care vin la cursuri dar care nu ascultă cu atenție; uneori sunt atenți, alteori lasă mintea să le zboare aiurea.

Când maestrul solicită cursanților să țină palmele într-un anumit fel (de exemplu cu centrul îndreptat în sus), el face acest lucru pentru ca semnalele pe care le transmite să amplifice câmpul magnetic al participanților. Cei care nu procedează în acest mod vor primi semnale foarte slabe. Aceasta înseamnă nesincronizare, iar nesincronizarea nu permite intrarea cu ușurință în rezonanță. Drept urmare, rezultatele vor fi bune numai pentru elevul care se sincronizează cu maestrul, câmpul elctromagnetic al amândorura sincronizându-se, influențându-l pe elev și dându-i o putere foarte mare. De aceea, Qigong-ul pune un accent deosebit pe coordonare.

QIGONG-UL REFLECTAT ÎN EXPERIMENTELE ȘTIINȚIFICE

Rolul terapeutic al Qigong-ului este astăzi incontestabil. Sunt nenumărate cazuri de bolnavi ce suferă de afecțiuni extrem de diverse - fracturi, paralizii, hiper- și hipotensiune, cancer, boli endocrine, nevroze, psihoze, etc. - în faze diferite de agravare, pentru care medicina actuală nu a putut face nimic, dar pe care energia emisă de un maestru de Qigong i-a vindecat. S-a pus problema studierii în profunzime a fenomenului, a abordării sale prin metodele cercetării științifice moderne. Care este de fapt efectul qi-ului emis?

La Universitatea Qinghua, au fost întreprinse o serie de experimente, realizate cu colaborarea celebrului maestru de Qigong, doctorul Yan Xin - care este în același timp și medic în accepțiunea modernă a titlului, având studii de medicină occidentală.

Încă din anul 1986, un colectiv de cercetători de la acest institut, format din profesori provenind de la diferite catedre, a inițiat un program de studiere a efectelor energiei emise de către maeștrii de Qigong la nivelul structurii moleculare a materiei. Determinările au fost făcute la început pentru apă, analizându-se așa-numita „apă informațională". Aceasta este un lichid cu proprietăți speciale, curative, creat prin emisie de qi asupra apei obișnuite. Cel ce a făcut posibilă această cercetare a fost maestrul Yan Xin.

Primele experiențe au fost inițiate la începutul iernii: era o zi friguroasă, afară erau -5 grade Celsius, dar Yan Xin purta o îmbrăcăminte subțire și ușoară. Determinările au constat în înregistrarea spectrelor Raman al apei obișnuite și al „apei informaționale", folosind drept sursă de excitație laserul.

În momentul intrării în laborator, maestrul a început să emită energie fără să spună nimic celorlalți. Atunci când i s-a cerut permisiunea să fie stinsă lumina, el a fost imediat de acord. Dar oricât au încercat cei din echipa de lucru, lumina nu s-a stins, ceea ce făcea imposibilă desfășurarea experiențelor. Atunci Yan Xin s-a apropiat de comutator, 1-a atins ușor cu mâna și toate luminile s-au stins. Era oare vorba de un preludiu al minunilor ce aveau să se întâmple pe parcursul experimentelor?

Posibil.

Demonstrația maestrului a început încă înainte de pornirea determinărilor propriu-zise. Mai întâi s-a îndreptat către unul din aparatele de înregistrare grafică a spectrelor moleculare si a mișcat acul prin emisie de energie, trasând diverse curbe. Apoi a făcut același lucru, depărtându-se însă de aparat la o distanță mai mare de zece metri. După aceea s-a trecut la înregistrările propriu-zise.

Apa este principalul constituent al organismului uman, ea reprezentând 65% din masa corpului adultului și 90% din masa nou-născutului. Ea nu numai că este mediul în care se petrec toate procesele biochimice și biofizice din organism, dar este și un factor esențial în lanțul reacțiilor metabolice. „Apa informațională" este un lichid cu proprietăți speciale, folosit ca remediu tradițional pentru efectul său curativ, privit de către unii ca fiind de-a dreptul miraculos.

Principiul spectroscopiei Raman se bazează pe următorul fenomen: la iradierea unei probe cu laser, o parte din radiațiile emise ulterior de către aceasta au o frecvență diferită de cea a radiației absorbite, care depinde exclusiv de structura substanței de cercetat. Fenomenul a fost observat de fizicianul indian Raman, în anul 1928. În prezent, spectroscopia Raman este folosită pentru a studia diverse grupări intramoleculare, unele legături chimice, precum și în determinări cantitative pentru amestecuri de substanțe.

Experimentele efectuate de grupul de cercetători împreună cu maestrul Yan Xin s-au desfășurat la Centrul de analiză instrumentală al Universității Qinghua. Pentru a garanta strictețea determinărilor și corectitudinea rezultatelor, nici maestrul, nici șeful grupului de cercetare nu au participat la prepararea probelor.

Au fost supuse analizei două loturi, fiecare conținând două sau trei probe de apă. După o primă înregistrare, lotul l a fost pus de-o parte, iar lotul 2 a fost dat maestrului. Acesta a ținut în mână vasele, le-a privit puțin și apoi a spus: „Bine. Acum puteți repeta analiza." A fost înregistrat din nou spectrul Raman pentru cele două loturi de probe. Graficul obținut în cazul apei netratate a rămas neschimbat; probele care au fost supuse emisiei energetice, conținând „apă informațională", au avut un spectru Raman evident modificat față de cel inițial. A apărut clar faptul că se petrecuseră transformări la nivel molecular.

Ulterior a fost inițiat un alt experiment: într-un vas cu pereții de cuarț a fost pus un amestec de hidrogen și monoxid de carbon. În condiții normale, cele două gaze nu reacționează. Pentru a se produce reacția este nevoie de temperaturi foarte ridicate (arc electric), sau presiuni mari și catalizatori. În vasul de reacție nu existau catalizatori, iar presiunea și temperatura erau cele ale mediului ambiant. Yan Xin a emis energie asupra

containerului timp de cinci minute, apoi i-a rugat pe colegii săi să efectueze o analiză prin spectroscopie în infraroșu a gazului din interior. Rezultatul determinării a indicat prezența unui compus nou; deci reacția chimică avusese loc și ea fusese indusă doar prin emisie energetică.

Pentru a valida reacțiile obținute, experimentele au fost repetate. De data aceasta, maestrul a acționat simultan asupra probelor de apă și asupra vasului cu amestecul de gaze, din afara laboratorului, de la o distanță de șapte kilometri. Noile rezultate au fost o confirmare a celor obținute anterior.

S-au făcut apoi același tip de determinări pentru diferite substanțe: soluții saline, soluții de glucoză, antibiotice, etc. În toate cazurile s-a constatat că, sub influența energiei emise de maestru se modifică structura moleculară, chiar și atunci când acesta acționează de la o distanță de câteva zeci de kilometri. Ulterior s-a descoperit faptul că în momentul emiterii de energie au loc modificări în structura materiei pe o rază de două mii de kilometri.

Unul dintre obiectivele acestui program de cercetare a fost și obținerea de date privind bazele moleculare ale mecanismelor terapiei prin Qigong. În acest scop s-a observat modul în care acționează qi-ul emis asupra macromoleculelor ce intră în alcătuirea materiei vii.

În februarie, 1987 a fost inițiat un experiment prin care se studia influența energiei emise prin Qigong asupra lipozomilor. Aceștia sunt obținuți artificial, în laborator și au o structură dublu stratificată, asemănătoare membranelor celulare, dar mult mai simplă. Yan Xin a fost condus în altă cameră de unde urma să acționeze asupra probei. El a propus însă ca distanța să fie mai mare, astfel încât membrii echipei de cercetare au luat o mașină și s-au deplasat în afara Institutului, ajungând la o depărtare de zece kilometri. Înregistrările spectrelor în vizibil și ultraviolet ale probelor au demonstrat faptul că sub influența qi-ului macromoleculele din structurile membranare au suferit unele transformări. S-a repetat experiența de la o distanță de cincisprezece kilometri, iar rezultatele au fost aceleași.

Ulterior, au fost luate în analiză probe de acizi nucleici, atât ADN (acid deoxiribonucleic), cât și ARN (acid ribonucleic). ADN-ul este cel în care este stocată informația genetică, iar ARN-ul este responsabil de sinteza proteică. O schimbare în structurile lor provoacă transformări profunde în organism. Testele s-au făcut pe ADN extras din timus de vițel și pe ARN de drojdie. Lotului de probe ce urma să fie „tratat” energetic i s-a adăugat un lot „de control” despre a cărui existență maestrului nu i s-a spus, dar care a fost plasat pe aceeași masă. Din nou Yan Xin a fost dus la o distanță de câțiva kilometri pentru a emite energie. Determinările spectrale ulterioare au demonstrat că modificările au avut loc numai în probele despre a căror existență maestrul știa; celelalte nu au suferit nici o schimbare structurală.

Acest lucru demonstrează faptul că energia poate fi strict dirijată, acționând cu foarte mare precizie, exact în locul în care maestrul dorește.

S-a pus apoi problema capacității de a influența prin emisie de qi reacțiile compușilor organici. S-a preparat într-o eprubetă un amestec de n-hexan și brom. Soluția are o culoare roșu închis, însă prin expunere la lumină, compușii reacționează și culoarea se schimbă. Vasul conținând proba pentru testare a fost înfășurat într-o foaie de celuloid și pusă la întuneric. Yan Xin a emis energie asupra ei și, după o perioadă, controlându-se culoarea soluției s-a observat ca aceasta se modificase; reacția avusese deci loc, la întuneric total, fiind inițiată de energia emisă. Ceea ce era mai curios era faptul că ea se produsese doar în două treimi din porțiunea superioară a eprubetei, dar amestecul rămăsese același la fundul vasului. Să fie oare vorba despre capacitatea de a dirija cu foarte mare precizie energia emisă?

Toate experiențele efectuate de grupul de cercetători de la Universitatea Qinghua au reprezentat începutul unui drum care va duce, mai devreme sau mai târziu, în măsura în care este posibil, la clarificarea mecanismelor moleculare ce stau la baza proceselor care au loc în momentul tratamentului prin Qigong.

PRACTICILE ENERGETICE QIGONG LA DIFERITE VÂRSTE

- **PRACTICA QIGONG-ULUI LA COPII**
- **PRACTICA QIGONG-ULUI LA TINERI**
- **PRACTICA QIGONG-ULUI LA ADULȚI**
- **PRACTICA QIGONG-ULUI LA VÂRSTNICI**

PRACTICA QIGONG-ULUI LA COPII

1) Practica Qigong-ului este benefică dezvoltării armonioase a corpului. Qigong-ul conține atât forme dinamice, cât și forme statice. Ele îi ajută pe copii să-și formeze corpul, astfel încât la începutul adolescenței să fie sănătoși, echilibrați, viguroși.

Prin exersarea Qigong-ului, copiii vor avea în primul rând o bună funcționare a organelor interne. Acest lucru este posibil datorită faptului că Qigong-ul permite activarea celulelor din straturile de profunzime ale corpului, de la nivelul organelor interne. Odată ce funcționarea interiorului a fost îmbunătățită, vor apare schimbări evidente și în sistemele principale ale corpului.

De exemplu, rinichii sunt cei care guvernează oasele, controlează metabolismul apei, se manifestă în părul de pe cap, guvernează creșterea și dezvoltarea întregului corp. În momentul în care energia rinichilor este viguroasă, oasele vor fi puternice și nu vor apărea deformații ale coloanei vertebrale. De asemenea, corpul se va dezvolta armonios, podoaba capilară va fi bogată, auzul va fi foarte bun (rinichii se „deschid" la nivelul urechilor).

Un alt exemplu: ficatul este cel ce asigură libera circulație a energiei din interiorul corpului, stochează sângele, controlează tendoanele, se manifestă la nivelul unghiilor, se „deschide" la nivelul ochilor. O bună funcționare a ficatului se va regăsi în articulații puternice, unghii sănătoase, privirea foarte bună, eliberarea corespunzătoare a sângelui către extremități pe durata efortului fizic, ș.a.m.d.

Din punct de vedere al plămânilor, ei guvernează energia și respirația, controlează pielea, glandele sudoripare și părul de pe suprafața corpului, se deschid la nivelul nasului, guvernează vocea, ș.a.m.d. În cazul în care funcția de închidere și de deschidere a celulelor plămânilor va fi îmbunătățită este evident că pielea va fi mai fină, funcția de eliminare a toxinelor prin transpirație va fi mai bună, schimbările de voce ce apar pe durata copilăriei vor putea fi bine susținute, va crește cantitatea de oxigen din sânge, ș.a.m.d.

Splina este unul dintre organele a cărui funcționare este mult îmbunătățită prin practica Qigong-ului. Energia splinei are legătură cu brațele și picioarele. Execuția unor forme dinamice permite activarea membrelor și creșterea energiei splinei. Splina este foarte importantă în copilărie, deoarece funcția de transformare și de transport a elementelor nutritive în interiorul corpului este guvernată de către splină. O persoană cu o splină sănătoasă va avea o bună poftă de mâncare. Se știe cât de dificili sunt uneori copiii la masă; acest neajuns este repede înlăturat atunci când splina este stimulată energetic.



Totodată, musculatura, menținerea sângelui în interiorul vaselor sanguine, sunt de asemenea controlate cu ajutorul splinei. Pentru ca masa musculară a copiilor să fie bine dezvoltată este necesară stimularea splinei.

De asemenea, anumite probleme des întâlnite în copilărie, constipația sau diareea, sunt cauzate de o insuficiență energetică a splinei. La sugari, diareea este extrem de periculoasă. În cazul acestora se folosește menținerea palmelor în dreptul ficatului și a splinei pentru a le echilibra energetic, se recurge la masarea anumitor puncte ce țin de tonifierea splinei ș.a.m.d.

Dincolo de îmbunătățirea funcționării organelor interne, practica Qigong-ului permite deplasarea sângelui oxigenat spre extremități, întărirea articulațiilor și a sistemului osos, creșterea imunității, ș.a.m.d.

2) Qigong-ul ajută la potențarea capacității de cunoaștere, astfel încât foarte mulți copii vor avea rezultate deosebite în procesul învățării. În Qigong există tehnici ce permit activarea unui număr mai mare din celulele creierului, astfel încât să fie îmbunătățite rezultatele la învățătură.

Medicina tradițională chineză ne prezintă creierul precum „un ocean de măduvă susținut de către rinichi". Drept urmare, prin stimularea energetică a rinichilor va fi susținută și funcționarea creierului.

Qigong-ul conține și modalități de menținere a palmelor ce permit crearea unui anumit câmp, deplasarea energiei prin interiorul corpului în vederea echilibrării acestuia. Prin modalități specifice de menținere a palmelor pot fi echilibrate cele două emisfere cerebrale, pot fi activate celulele rinichilor pentru a crește energia produsă de aceștia, se poate deplasa energia de la nivelul rinichilor spre zona creierului, ș.a.m.d.



3) Practicând Qigong-ul copii își pot stimula diferite capacități deosebite. Aproape toți copiii au capacități deosebite. Spre deosebire de celelalte vârste, perioada copilăriei poate fi caracterizată prin puritate. În această situație exersarea Qigong-ului stimulează cu ușurință capacitățile deosebite aflate în stare latentă.

Pentru copii, exersarea Qigong-ului este mult mai ușoară decât pentru celelalte categorii de vârstă. Ei se pot concentra mai repede, glanda lor pineală este activă, tensiunile de la nivelul conștiinței copiilor sunt mult mai reduse decât la adulți sau vârstnici, capacitatea figurativă este mai mare în copilărie, etc. Datorită acestor avantaje, copiii se pot relaxa cu ușurință, pot intra foarte repede într-o stare de liniște, de fericire, inconștientul lor deschizându-și porțile. Odată ce acest lucru se întâmplă, apar și numeroase capacități deosebite.

4) Practica Qigong-ului produce modelarea ideală a caracterului. Pe măsură ce corpul este în creștere se dezvoltă înțelegerea, se formează caracterul. Acest din urmă aspect este foarte important pentru copil, pentru evoluția ulterioară a adultului. În Qigong există o zicală:

"Cu cât mai devreme, cu atât mai bine!"

Printre primele lucruri pe care le deprinde un practicant de Qigong se află morala. În Qigong se spune: *„morala este cheia de aur ce deschide*

marea poartă a Qigong-ului”. Cultivând gândurile bune, atitudinea corectă, conștiința practicantului se structurează într-o modalitate ideală. Practicantul este obișnuit să nu accepte decât gândurile bune, să spună adevărul, să înfăptuiască acțiunile pe care și le-a propus. În acest mod, lucrând cu gânduri morale, rostind adevărul, ducând la bun sfârșit acțiunile pe care le-a acceptat la nivel mental, în timp, în câmpul conștiinței sale apare o putere ce-l ajută, modelându-i capacitatea de înțelegere, sporindu-i capacitatea de acțiune.



TEHNICI DE QIGONG PENTRU COPII

Copiii exersează cel mai bine în compania părinților sau a unor persoane cu care se înțeleg foarte bine (bunici, alte rude, educatoarea de la grădiniță, ș.a.m.d.). Legătura sufletească între copii și profesorul lor este unul din punctele cheie în reușita în practică. Ideal ar fi ca unul dintre părinți să fie pe post de profesor.

Copiii sunt foarte senzitivi și au un spirit de imitație foarte mare. Ei simt cu ușurință starea interioară a celor din jur. De aceea primul pas în predarea Qigong-ului către copii presupune ca profesorul lor să se afle într-o stare de liniște, de împăcare, liberă de orice tensiuni sau griji. Persoana respectivă trebuie să aibă această stare de fiecare dată când se întâlnește cu copiii cărora le predă. În situația în care unul din părinți are rolul de profesor este evident că el trebuie să fie un model pentru copilul său. Acest lucru este valabil pe toată durata zilei, nu numai la ședințele de practică. Starea interioară, inflexiunile vocii, gesturile descrise, toate acestea trebuie să fie armonioase, să inspire liniște și stabilitate. În această situație, copilul se va bucura să vă întâlnească, să stea împreună cu dvs, își va dori chiar compania dvs.

Înainte de începerea exersării trebuie să vă jucați puțin cu copiii sau să glumiți cu ei, să-i ajutați să se simtă în elementul lor, să aibă corpul relaxat.

Aranjarea poziției: cu răbdare îi veți arăta copilului poziția folosită în tehnica pe care o veți practica. Veți pune accent pe menținerea spatelui drept, pe faptul că vârful capului trebuie menținut ușor îndreptat în sus, iar bărbia retrasă spre interior. Apoi îi veți arăta modalitatea în care se vor așeza palmele: în general nu se folosesc modalități complicate de menținere a palmelor. Puteți recurge la exersarea în forma șezând, pe un scaun sau un taburet. Deoarece copiii au o bună mobilitate se poate folosi și postura șezând „turcește", „semilotus" sau chiar „lotus". Țineți însă minte principiul imitației, pe care copiii îl folosesc din plin. Drept urmare, nu-i recomandați copilului să stea decât în pozițiile pe care le puteți adopta și dumneavoastră.

Reglarea respirației: se recomandă folosirea respirației naturale. După un timp puteți adăuga tehnici de coordonare a respirației cu reprezentarea mentală. De exemplu, pe inspirație copilul se poate gândi la

imaginea Soarelui ce pătrunde prin mijlocul frunții, pe expirație imaginea Soarelui va coborî spre interiorul abdomenului inferior. Atunci când apar probleme ale respirației (de exemplu: observați faptul că respirația copilului se aude - în mod normal sunetul respirației nu ar trebui să se audă -) veți corecta în primul rând poziția corpului copilului, veți avea grijă ca trunchiul său să fie drept, iar vârful capului să fie îndreptat către cer. Deseori aplecarea trunchiului către în față provoacă o presiune în interiorul pieptului, ce afectează continuitatea respirației.

Reglarea stării interioare și a mentalului: în general copiii au o bună stare interioară. În cazul în care copilul a făcut de curând niște "boacăne" este foarte posibil ca atenția lui să nu se poată concentra cu ușurință pe durata exersării. Veți folosi acest prilej pentru a-l ajuta pe copil să observe diferența ce apare în starea sa interioară atunci când face fapte bune, față de momentele în care nu are o atitudine pozitivă. Acum este momentul să-i explicați copilului faptul că toți oamenii caută să se simtă bine, să fie fericiți, dar această fericire nu poate fi atinsă în detrimentul celorlalți. Întrebați-l dacă el crede că ar putea să fie fericit atunci când părinții, bunicii sau prietenii săi ar fi nefericiți. Ajutați-l să trăiască momente de fericire împreună cu cei din jurul său, pentru a experimenta faptul că "fericirea celorlalți este și fericirea lui". În acest sens puteți organiza excursii în grup la munte sau la mare sau alte activități asemănătoare. Alegeți-vă însă cu grijă grupul, pentru ca acesta să fie omogen.

Un alt aspect important referitor la reglarea mentalului pe durata exersării ține de înțelegerea corectă a reprezentării mentale pe care copilul trebuie să o aibă în fiecare tehnică. Înainte de a practica îi veți explica fiecare reprezentare mentală. Dacă reprezentările mentale au legătură și cu diferite porțiuni ale corpului este bine să aveți un dialog cu copilul, pentru a-l ajuta să-și cunoască mai bine corpul. Orice i-ați explica, va trebui însă ca la sfârșit să îl încurajați pe copil să vă spună ce a înțeles. În acest fel vă veți asigura de corectitudinea reprezentării pe care copilul o va folosi, și în plus, va crește și comunicarea dintre dumneavoastră și el. În practicile energetice, comunicarea nu se reduce numai la schimbul de idei, ci implică și participarea sufletească, deschiderea ce apare între cele două părți. Copiii fiind mult mai sinceri decât adulții, se vor deschide cu adevărat atunci când vor accepta să comunice cei din jur. În acest sens este suficient să vă adreseze o vorbă, uneori chiar și numai o privire.

Țineți însă minte: comunicarea ține foarte mult și de starea dumneavoastră interioară. Atunci când sunteți liniștit, împăcat, fericit, copilul va simți tendința de a comunica cu dumneavoastră. Dar dacă veți fi agitat și neliniștit, chiar dacă veți zâmbi, copilul nu se va simți în largul său

alături de dumneavoastră. De aceea, înainte de a exersa împreună cu copilul va fi necesară practicarea individuală a unor tehnici de relaxare, de liniștire, de „curățare". Dacă simțiți că starea dumneavoastră interioară este potrivită pentru copil, dacă vă doriți ca și el să aibă aceeași trăire, atunci puteți începe exersarea.

Un alt aspect important în predarea Qigong-ului către copii este cel ce ține cont de vârsta lor. În funcție de vârsta acestuia se va folosi un limbaj diferit (de exemplu, pentru copilul ce nu are încă 8 ani, veți spune „burtică", „mânuță", ș.a.m.d.), veți face referiri la diferite părți ale naturii ce îi sunt familiare acestuia, îi veți aduce aminte de trăsăturile de caracter ale unor personaje din poveștile pe care le-a parcurs, ș.a.m.d.

• RELAXAREA

Postura de exersare: se poate folosi postura șezând, dar și cea culcat. Atunci când se exersează șezând, tălpile trebuie să fie în întregime pe sol, având între ele o distanță egală cu lățimea umerilor (dar puteți de asemenea să practicați șezând „turcește" sau în semilotus). Palmele se așează deasupra coapselor, cu centrul îndreptat către în sus, spatele este drept, vârful capului este îndreptat în sus, iar bărbia ușor retrasă către interior, umerii sunt relaxați.

Pentru poziția culcat se adoptă poziția culcat cu fața în sus, brațele de o parte și de alta a corpului, ușor depărtate față de trunchi, centrul palmelor îndreptat în sus.

Se recomandă ca exersarea să se execute într-un spațiu fără prea multă lumină, dar în nici un caz în întuneric total. De asemenea, ar fi bine ca încăperea folosită să fie departe de eventualele surse de zgomot, copilul fiind foarte sensibil la ieșirea bruscă dintr-o stare de relaxare. Înainte de începerea exersării trimiteți copilul la toaletă, pentru a se simți total destins pe durata relaxării.

Execuția tehnicii: persoana ce conduce exersarea va folosi un ton uniform pentru a rosti diferitele fraze ce descriu execuția tehnicii. Veți rosti:

„Inspiră și expiră profund de mai multe ori.
Inspiră - expiră, inspiră - expiră, inspiră - expiră.
Pe inspirație vei fi din ce în ce mai liniștit, vei rosti în gând cuvântul « liniștit ».
Pe expirație vei fi din ce în ce mai relaxat, vei rosti în gând cuvântul « relaxat »."

După un timp (două - trei minute) veți interveni din nou:

„Vei continua să te relaxezi,
Pe inspirație vei rosti în gând cuvântul « liniștit »,
Pe expirație vei relaxa porțiunile corpului pe care ți le voi spune:
Liniștit, capul relaxat,
Liniștit, gâtul relaxat,
Liniștit, brațele relaxate,
Liniștit, palmele relaxate,
Liniștit, pieptul relaxat,
Liniștit, abdomenul relaxat,
Liniștit, spatele relaxat,
Liniștit, picioarele relaxate,
Liniștit, genunchii relaxați,
Liniștit, gleznele relaxate,
Liniștit, tălpile relaxate,
Întregul corp este foarte ușor,
Din ce în ce mai ușor,
Este ca și cum ai pluti.
Liniștit – relaxat,
Liniștit – relaxat,
Liniștit – relaxat.”

Acum veți executa forma de încheiere:

„Te pregătești pentru a încheia relaxarea,
Respiră profund de trei ori, deschide ușor ochii
(așteptați până a executat cele trei respirații și a deschis ochii),
Ușor – ușor vei începe să-ți miști degetele de la tălpi, de la palme,
Acum vei mișca ușor antebrațele, vei îndoi genunchii.”

Dacă tehnica a fost executată în poziția culcat, îi veți spune să se ridice și să se așeze în postura șezând.

În continuare veți freca palmele arătându-i și lui cum să facă acest lucru. Atunci când palmele s-au încălzit, vă veți masa fața cu palmele, mai întîi de sus în jos (de la frunte spre bărbie), apoi de jos în sus (de la bărbie spre frunte), după care veți descrie o mișcare circulară a palmelor de-a lungul tâmplelor, a părților laterale ale obrajilor spre bărbie. Aceasta este o manevră completă de masare a feței. Repetați de câteva ori acest masaj al feței.

În continuare masați cu buricele degetelor zona părului, pornind de la frunte spre partea din spate a capului. Masați zona părului pe linia mediană a capului, apoi prin părțile laterale, pe deasupra urechilor. Trebuie să folosiți puțină forță când executați acest masaj. De asemenea vă veți gândi că palmele sunt formate din lumină.

Având palmele ușor curbate și relaxate bățeți ușor – ușor capul, din partea din față către cea din spate. Partea din spate a capului trebuie bătută mai ușor decât cea din față.

Masați urechile cu degetul mare și cel arătător. Masajul se execută de sus în jos și de la exterior către interior. După ce ați masat de mai multe ori urechile, trageți de lobul urechilor în jos de mai multe ori.

Masați zona cefei, partea dintre baza gâtului și umeri. Răsuciți capul spre stânga, spre dreapta de mai multe ori. Rotiți de mai multe ori bărbia cu o mișcare cât mai amplă, pe inspirație bărbia coboară, pe expirație urcă.

Bățeți cu palmele brațele (de la umeri spre palme), bățeți părțile laterale ale trunchiului, bățeți zona rinichilor. Masați zona rinichilor, partea din spate a oaselor bazinului (până când aceasta se încălzește).

Cu palmele relaxate, bățeți picioarele de sus în jos, pe toate părțile.

După ce ați terminat forma de încheiere vă ridicați ușor (nu este bine ca la sfârșitul exersării mișcările să fie bruște). Atrageți-i atenția și copilului să evite încheierea bruscă a exersării.

Puncte de atenție: relaxarea îl ajută pe practicant să-și îndepărteze diferitele blocaje, la nivel fizic și psihic.

În cazul copiilor putem remarca diferitele tensiuni ce apar la nivelul anumitor porțiuni ale corpului, cauzate de poziția incorectă adoptată pe timpul zilei (la joacă, la masă, atunci când se uită la televizor sau pe durata învățării – la școală sau acasă –).

De asemenea, din punct de vedere al psihicului, copilăria este o perioadă extrem de delicată. În acest interval de timp copilul se adaptează relațiilor familiale, celor cu prietenii, cu educatoarea sau cu diferiții profesori cu care intră în contact. Copilul experimentează continuu lucruri noi, obiceiuri noi, moduri diferite de a reacționa la stimulii exteriori, dar și interiori. El își extinde sfera conștientului și se integrează în mediul social. Toate acestea cer un anumit timp de adaptare a conștiinței la transformările ce apar. Chiar și mutarea unui obiect în casă creează necesitatea adaptării psihice la această schimbare.

Pentru ca toate aceste transformări să fie bine asimilate la nivelul psihicului este nevoie de un timp petrecut în „interiorul ființei”, ceea ce se întâmplă într-o variantă ideală în tehnicile de relaxare, dar și în anumite tehnici imaginative de reglare a conținuturilor conștiinței. Atunci când acest

timp „interior” este petrecut alături de cineva apropiat, rezultatele vor fi și mai bune.

În relația cu copiii este foarte importantă înțelegerea relațiilor „naturale” explicate de Lao Zi în „Tratatul căii și al Virtuții” (*Dao de jing*): în momentul în care legătura sufletească dintre doi oameni este cea firească, nu este nevoie de nici o regulă. Dar atunci când această legătură a fost afectată, este invocată legea (în cazul familiei - „pietatea filială”). Tatăl va spune: „Ești copilul meu și trebuie să-mi dai ascultare !” sau copilul se va plânge: „Ai uitat să-mi dai de mâncare !” Drept urmare, cât timp legăturile cu mediul înconjurător vor fi percepute de copii într-o manieră naturală nu va fi necesară impunerea nici unei reguli.

Din acest punct de vedere, tehnicile de relaxare și cele de reglare a conținuturilor conștiinței îi ajută pe copii să îndepărteze tensiunile interioare și să se integreze mai ușor în mediul exterior, chiar dacă acesta este mai puțin primitor.

În perioadele în care copilul are parte de mai multe schimbări în viața sa decât în mod obișnuit (începe grădinița sau școala, i se schimbă grupa sau profesoara/ profesorul, are un nou frate sau o soră, ș.a.m.d.) se recomandă exersarea relaxării cu o frecvență mai mare, uneori chiar zilnic. Dacă nu au loc evenimente deosebite, atunci este suficientă o relaxare o dată pe săptămână. Timpul optim este seara, înainte de culcare.

• ASPIRAREA SOARELUI ȘI A LUNII

Această tehnică dezvoltă capacitatea imaginativă, crește cantitatea de energie a corpului, reglează funcționarea porțiunilor corpului ce sunt străbătute de imaginea Soarelui și a Lunii (zona creierului, glanda pineală, hipofiza și hipotalamusul, tiroida și paratiroidele, timusul, plămânii, inima, stomacul și pancreasul, intestinele, rinichii, organele genitale, vezica urinară), permite începerea unui proces de integrare la nivelul conștiinței a diferitelor părți ale naturii.

Postura de exersare: în funcție de vârsta copilului se poate folosi poziția culcat (pentru copii de până la 7 – 8 ani ce sunt obosiți atunci când încep exersarea) sau cea șezând. În poziția culcat cu fața în sus, se vor menține brațele de o parte și de cealaltă a corpului, ușor depărtate față de trunchi, centrul palmelor fiind îndreptat în sus. Pentru postura șezând se așează palmele deasupra coapselor, cu centrul îndreptat în sus, spatele este drept, fruntea destinsă, pe față se va menține un ușor surâs pe toată durata exersării, se așează vârful limbii în cerul gurii.

Execuția tehnicii: persoana ce conduce exersarea va folosi de asemenea un ton uniform al vocii, rostind reprezentările mentale legate de execuția tehnicii, cât și celelalte indicații.

Mai întîi se va relaxa întregul corp. În acest sens veți rosti:

„Respiră profund de câteva ori. Pe inspirație o stare de liniște te cuprinde, rostești în gând cuvântul « liniștit », pe expirație ești din ce în ce mai relaxat, rostești în gând cuvântul « relaxat ».”

După două - trei minute îi veți spune copilului:

„Partea superioară a corpului este relaxată”

După aproximativ jumătate de minut veți continua:

„Partea inferioară a corpului este relaxată”

La fiecare jumătate de minut veți rosti una din următoarele fraze:

„Partea stângă a corpului este relaxată”
„Partea dreaptă a corpului este relaxată”
„Partea din spate a corpului este relaxată”

„Partea din față a corpului este relaxată”
„Exteriorul corpului este relaxat”
„Interiorul corpului este relaxat”
„ Întregul corp este relaxat”

În continuare veți trece la execuția propriu-zisă a tehnicii, rostind:

„Undeva în față se află imaginea Soarelui,
Este ca și cum te-ai uita la Soarele aflat în fața ta,
Căldura și lumina Soarelui vin spre tine.
Acum vei vedea Soarele apropiindu-se ușor – ușor de capul tău, de fruntea ta,
Soarele pătrunde prin mijlocul frunții în interiorul capului,
Este ca și cum ai privi Soarele aflat în interiorul capului,
Privește-l cum strălucește”

După două - trei minute veți continua:

„Soarele coboară ușor – ușor spre interiorul gâtului, luminându-l,
Soarele coboară spre interiorul pieptului, în partea superioară a pieptului, Soarele strălucește aici cu putere,
Soarele coboară spre partea inferioară a pieptului, încălzindu-l,
Soarele coboară spre partea superioară a abdomenului,
Soarele coboară spre abdomenul inferior, strălucind cu putere,
Căldura și lumina Soarelui vor umple întregul abdomen, ajungând și la coloana vertebrală, la rinichi.”

Veți trece acum la următorul pas, ce ține de aducerea imaginii Lunii în interiorul corpului:

„Undeva în față se află imaginea Lunii,
Este ca și cum te-ai uita la Luna aflată în fața ta,
Lumina albă a Lunii vine spre tine.
Acum vei vedea Luna apropiindu-se ușor – ușor de capul tău, de fruntea ta,
Luna pătrunde prin mijlocul frunții în interiorul capului,
Este ca și cum ai privi Luna aflată în interiorul capului,
Privește Luna strălucitoare “

După două - trei minute veți continua:

„Luna coboară ușor – ușor spre interiorul gâtului, luminându-l,

Luna coboară spre interiorul pieptului, în partea superioară a pieptului, Luna strălucește aici cu putere,

Luna coboară spre partea inferioară a pieptului luminând-o,

Luna coboară spre partea superioară a abdomenului,

Luna coboară spre abdomenul inferior, strălucind cu putere,

Lumina albă a Lunii va umple întregul abdomen, ajungând și la rinichi."

Veți trece la forma de încheiere:

„Respiră profund de trei ori,
Ești din ce în ce mai liniștit,
Din ce în ce mai sănătos,
Din ce în ce mai fericit.
Deschide ușor – ușor ochii,
Freacă palmele până se încălzesc,
Masează fața cu palmele (îi arătați cum),
Masează zona părului cu buricele degetelor,
Cu palmele relaxate bați ușor zona părului,
Masează urechile,
Trage ușor de lobul urechilor în jos,
Masează ceafa,
Masează partea dintre baza gâtului și umeri, (pentru partea stângă vei folosi palma dreaptă, apoi pentru partea dreaptă vei folosi palma stângă)
Bate brațul stâng cu palma dreaptă,
Bate brațul drept cu palma stângă,
Bate părțile laterale ale trunchiului,
Bate zona rinichilor,
Masează cu palmele zona rinichilor, partea din spate a oaselor bazinului,
Bate picioarele, de sus în jos, pe toate părțile."

Aici se încheie exersarea acestei forme.

Puncte de atenție: Această tehnică poate fi executată oricând pe durata zilei. Pentru copiii ce suferă de insomnie se recomandă exersarea ei seara. În situația în care nu aveți suficient timp pentru a practica întrega tehnică sau dacă observați o lipsă de concentrare a copilului în exersarea acestei tehnici puteți practica numai reprezentarea cu Soarele sau numai cea cu Luna. Atunci când exersați ziua veți alege Soarele, iar seara Luna. O altă modalitate de a alege Soarele sau Luna pentru a exersa ține de caracterul copilului:

- pentru copii ce sunt foarte dinamici, ce nu stau deloc toată ziua, ce nu sunt atrași spre contemplare, deci pentru copii Yang, se va folosi Luna;

- în schimb, pentru copiii mai liniștiți, ce nu manifestă tendința de a juca jocuri care să le solicite fizicul, ci mai degrabă se angrenează în activități ce le solicită spiritul de observație, pentru cei ce sunt molatici, ce au cu precădere un caracter Yin, se va folosi Soarele.

• ACTIVAREA ȘI AMPLIFICAREA "CAPACITĂȚII DE CUNOAȘTERE" LA COPII

Pentru a activa capacitatea de cunoaștere este necesară folosirea într-o măsură cât mai mare a celulelor creierului. Acest lucru este posibil numai crescând activitatea circulatorie la nivelul creierului.

În acest scop se vor menține palmele în fața pieptului, centrul palmelor este îndreptat unul spre celălalt, distanța dintre vârfurile degetelor de la cele două palme este de aproximativ 30 de centimetri, în timp ce distanța dintre baza palmelor este de 10 centimetri. Palmele sunt ținute în forma unui "V", în fața pieptului.

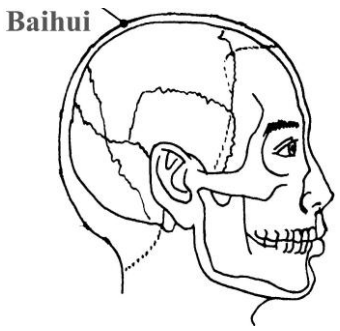
În momentul în care activitatea celulelor creierului nu este uniformă veți constata apariția unor aspecte negative. De exemplu, unii elevi nu au constanță în obținerea unor rezultate bune în procesul învățării.

Pe de altă parte, practica Qigong-ului permite stimularea „capacității de cunoaștere" a inconștientului, a ceea ce se află dincolo de minte. În acest sens se folosesc proceduri ce permit reglarea conținuturilor conștiinței, activarea puterilor aflate în stare latentă.

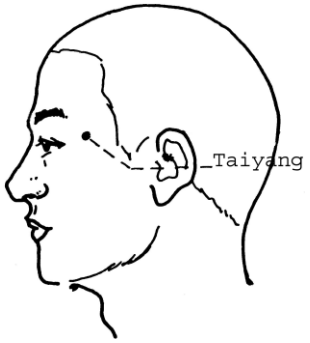
În acest sens se recomandă să exersați cu copilul zilnic următoarea tehnică simplă: după o scurtă relaxare (cum este cea folosită în tehnica de aspirare a Soarelui și a Lunii) se vor aduce palmele în fața pieptului (în dreptul sternului) și se vor împreuna în gestul rugăciunii (vârfurile degetelor sunt îndreptate în sus, centrul palmelor este curbat). Contemplați o lumină strălucitoare aflată în interiorul pieptului, este ca și cum corpul ar fi gol pe dinăuntru (asemenea unui înveliș ce nu are nimic înlăuntrul său), singurul lucru ce se află în interiorul corpului este lumina strălucitoare din interiorul pieptului. Contemplați cât mai mult posibil această lumină. Este foarte importantă exersarea acestei tehnici în familie (copilul trebuie să o practice cel puțin împreună cu unul din părinți). După un timp, respirați profund de

trei ori și executați forma de încheiere descrisă anterior la forma de aspirare a Soarelui și a Lunii.

- Dacă rezultatele în domeniul artistic sunt mai slabe, atunci circulația sanguină superficială din zona ce se află în fața zonei *Baihui* (corespunde vârfului capului), în interiorul acestuia, este afectată. Lumina din această zonă este insuficientă. Pentru a remedia acest neajuns, zilnic (timp de trei minute), se va ține o palmă cu centrul îndreptat spre partea din fața zonei *Baihui*, la o distanță de 20 – 30 centimetri față de cap, gândindu-vă că interiorul acelei zone a capului este luminoasă. Această tehnică permite creșterea capacității de cunoaștere în domeniul artistic.



- Pentru copiii ce au deficiențe în activitatea intelectuală este necesară reglarea părților laterale ale capului. În aceste zone lumina este uneori întunecată. Ca modalitate de acțiune, se vor ține palmele cu centrul îndreptat spre punctele *Taiyang* (aflate la tâmple). Una din palme trebuie să fie mai depărtată de zona tâmplelor (la 30 de centimetri), cealaltă trebuie să fie mai apropiată (la 10 centimetri). După două - trei minute veți schimba: palma ce a fost mai aproape se va ține mai departe, iar palma ce a fost mai departe se va ține mai aproape (de asemenea pentru două - trei minute). Se vor ține palmele în acest fel zilnic, timp de două săptămâni. După aceasta veți face o pauză timp de două săptămâni și apoi veți relua menținerea palmelor pentru alte două săptămâni. Se poate ține și o singură palmă îndreptată spre una din cele două tâmple. În acest mod vor crește rezultatele în activitatea intelectuală.



PRACTICA QIGONG-ULUI LA TINERI

1) Exersarea Qigong-ului dă posibilitatea reglării ideale a unor procese fiziologice ce au loc la anumite vârste. Qigong-ul poate corecta efectele nedorite ce apar din cauza manifestării timpurii a unor funcții fiziologice sau din cauza neatingerii la timp a maturității. În special fetele aflate la vârste cuprinse între 14 – 18 ani au diverse probleme ce survin din cauza unei menstruații neregulate. Deseori, performanțele tinerelor din procesul învățării sunt afectate din cauza unor stări emoționale ce intervin tocmai din motivul prezentat anterior. Exersarea Qigong-ului va regla sistemul hormonal și va înlătura aceste neajunsuri.

2) Qigong-ul permite menținerea unui echilibru interior pe durata pubertății. În acest interval al vieții starea sufletească este foarte labilă. Explozia de energie, de hormoni, cât și pătrunderea într-un mediu în care majoritatea persoanelor ce vor fi întâlnite va avea aceleași probleme, conduce către stări departe de echilibru. Practica Qigong-ului va rezolva multe din inconveniente, pentru că unul din primele rezultate ale exersării constă în apariția stării de "liniște".

Deseori, tinerii se adaptează cu greu ritmului rapid în care survin transformările din corpul lor. Erupția coșurilor, stările pe care nu și le înțeleg, deschiderea spre sexualitate, amplificarea unor trăiri ce altădată nici erau băgate în seamă, toate acestea fac din pubertate o perioadă destul de delicată atât pentru tineri, cât și pentru părinții și cei din jurul lor.

Pentru a ușura perioada de „tranziție" este necesară parcurgerea unui proces de interiorizare ce echilibrează „explozia" ce se manifestă spre exterior, datorată vârstei. Prin tehnicile de Qigong, tinerii descoperă trăiri ce au legătură cu lumea interioară. În acest fel, va fi contrabalansată „exteriorizarea" excesivă a pubertății. Se poate spune că Yin-ul și Yang-ul vor fi în echilibru.

Totodată, practica Qigong-ului pune accent pe morală, pe valorile ce erau acceptate în copilărie fără a fi nevoie de vreo motivație. Astfel, copilul are un simț al dreptății ce se manifestă în mod natural. Pentru el, a face bine celor din jur, a ajuta plantele și animalele, a se purta frumos cu semenii săi este un lucru natural. Uneori, din cauza presiunii mediului exterior, copilul ia decizii greșite și își dezvoltă egoismul, acceptă răul ca fiind ceva necesar, pe care nu-l poate ocoli decât mințind sau respectând regulile celor din jur ce

manifestă răul. Practica Qigong-ului îi ajută pe cei tineri să redescopere naturaleţea moralei, să simtă necesitatea de a se purta conform cu natura oamenilor, ce este mai degrabă bunătatea şi fericirea, decât răutatea şi neîmplinirea. Redescoperirea acestor adevăruri interioare la vârsta pubertăţii îi va ajuta pe tineri să facă alegerile corecte pentru următoarea perioadă a vieţii, va evita dezastrele descoperirii drogurilor, a alcoolului sau a fumatului.

3) Exersarea Qigong-ului contribuie la continuarea procesului dezvoltării armonioase a corpului. Deoarece creşterea corpului continuă, este utilă practica Qigong-ului şi la aceste vârste. Toate procesele din interiorul corpului consumă energie. Pentru ca inima să bată, pentru ca plămânii să susţină respiraţia, pentru ca digestia să aibă loc, ş.a.m.d. pentru toate acestea este nevoie de consumul unei anumite cantităţi de energie. Acelaşi lucru este valabil şi pentru creşterea oaselor, pentru dezvoltarea musculaturii, ş.a.m.d. Este evident că o susţinere energetică este binevenită. Totodată, formele dinamice din Qigong permit deplasarea sângelui oxigenat spre extremităţi, spre toate celulele corpului, susţinându-le funcţionarea.



4) Qigong-ul dezvoltă capacitatea de cunoaștere a tinerilor. În acest interval al vieții, studiul este principala preocupare. Combinarea practicii Qigong-ului cu procesul de învățare dă rezultate deosebite. În acest sens se recurge la exersarea unor tehnici ce permit folosirea unui număr mai mare de celule ale creierului, dar și recuperarea rapidă după efortul intelectual.

Procesul de învățare pe care-l dezvoltă practica Qigong-ului nu se limitează însă la cunoașterea teoretică. El presupune dezvoltarea unei modalități de cunoaștere ce se bazează pe activarea inconștientului, pe folosirea puterilor aflate în stare latentă în fiecare dintre noi.

PRACTICA QIGONG-ULUI LA ADULȚI

1) Qigong-ul înlătură oboseala și stress-ul. Pentru adulți reușita în viață este destul de importantă. Oboseala și stress-ul ce apar ca urmare a unei activități ce este deseori supradimensionată nu pot fi înlăturate numai prin sport sau somn. Se știe că intrarea în starea caracteristică Qigong-ului duce la recuperarea rapidă după efort sau boală, la reglarea unor dezechilibre, la îndepărtarea stress-ului. Chiar dacă o persoană ar dormi timp de 24 de ore creierul său nu s-ar odihni cu adevărat decât 14 – 16 secunde. Această stare de odihnă a creierului poate fi însă prelungită foarte mult prin intrarea în starea de "liniște", caracteristică Qigong-ului.



2) Qigong-ul este folosit pentru educarea viitorului copil, al fătului aflat în burta mamei. Acesta este un domeniu foarte important, deoarece evoluția copilului depinde de perioada în care el se află în burta mamei, cât și de primii săi ani de viață. Dacă mama practică Qigong (ideal ar fi ca și tatăl să exerseze), copilul va avea foarte multă energie, dar și o inteligență ieșită din comun. În trecut, în China, cei care urmau să ajungă împărați erau educați din momentul în care apăreau în burta mamei. Astăzi, datorită Qigong-ului, putem să facem și noi același lucru pentru copiii noștri.

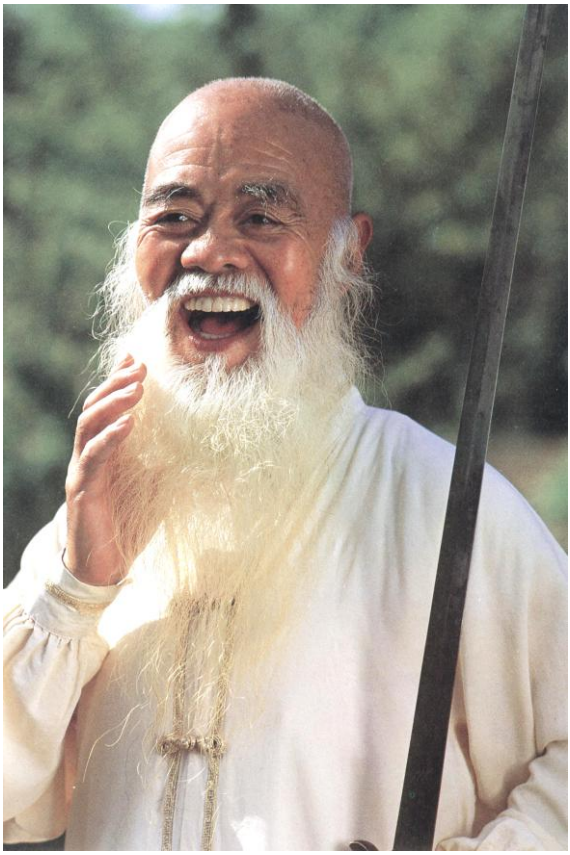
3) Practica qigong-ului poate crește eficiența muncii. În momentul în care oboseala și stress-ul au fost înlăturate, următorul pas este cel al creșterii eficienței în muncă. Exersarea Qigong-ului duce la apariția unei stări interioare foarte bune, la o stare de vigoare și de optimism. Practicantul va avea o memorie bună, o capacitate de concentrare sporită, cât și o înțelegere mai profundă a situațiilor cu care se confruntă.

4) Qigong-ul permite menținerea unei bune stări de sănătate. Prin exersarea Qigong-ului se poate îmbunătăți funcționarea tuturor

celulelor corpului, crește funcția de coordonare a organelor interne, apare o reglare ideală a sistemului nervos, circulator, respirator, digestiv, endocrin, muscular, osos, se poate modifica temperatura centrală și periferică a corpului. În momentele în care apar transformări importante în corp, datorate menopauzei sau andropauzei, Qigong-ul ajută la depășirea efectelor secundare ce țin de aceste intervale dificile.

PRACTICA QIGONG-ULUI LA PERSOANELE ÎN VÂRSTĂ

1) Qigong-ul permite prelungirea vieții, menținerea sănătății, atingerea longevității. Nu puține sunt cazurile în care, la vârste înaintate (70 – 80 de ani) practicanților de Qigong a început să le apară din nou părul negru. **Exersarea Qigong-ului reglează ceasul biologic al omului, astfel încât se evită îmbătrânirea prematură, se prelungește viața, atingându-se longevitatea. Nu numai că este posibilă o durată mai lungă de viață, dar apare și posibilitatea menținerii unei bune sănătăți și în ultima parte a vieții.**



2) Exersarea qigong-ului elimină posibilele conflicte dintre generații. Practica Qigong-ului îi ajută pe cei în vârstă să se mențină în formă, uneori apare chiar și un efect de întinerire. În acest fel ei se vor simți utili, nu vor fi o povară pentru cei din casă. Menținerea echilibrului interior și a unei capacități de înțelegere crescute crează posibilitatea comunicării fără probleme cu celelalte generații.

3) Practica Qigong-ului dă posibilitatea celor mai în vârstă să se implice în educarea generațiilor mai tinere. Deseori părinții nu au suficient timp pentru copiii lor, viața se scurge într-un ritm foarte rapid și este necesară găsirea unei alte persoane care să aibă grijă de cei mai mici. În această situație bunicii pot fi de mare ajutor. Dacă aceștia sunt sănătoși și optimiști, atunci ei vor putea realmente să se ocupe de copii. Un alt aspect important este următorul: în momentul în care bunicul (sau bunica) se pregătește să transmită niște sfaturi copilului, ideal ar fi ca anterior el să fi practicat Qigong-ul, astfel încât lucrurile pe care el le va transmite să ajungă direct la sufletul copilului.

4) Qigong-ul ajută la împlinirea vieții. Qigong-ul este o practică spirituală, o disciplină terapeutică, o știință a vieții. Exersarea acestuia permite descoperirea sensului vieții, a înțelegerii legăturii omului cu natura, cu Universul. Perseverența în practica Qigong-ului conduce către o bogată viață sufletească, către împlinirea vieții.

PRIMII PAȘI ÎN PRACTICA QIGONG-ULUI

Pentru începătorul ce se apropie de practicile energetice este foarte importantă asumarea unei anumite stări interioare. Este vorba de o stare de relaxare, de liniște, de împăcare, de fericire, o stare asemănătoare celei din copilărie, în care avem sentimentul că suntem veșnici, că vom putea surmonta dificultățile pe care le-am întâlnit întorcându-ne la o stare liberă de orice fel de griji.

Inevitabil, foarte multe persoane vin spre Qigong din cauza unor probleme interioare sau de sănătate. Lor li se va părea normal să încerce mai întâi să-și îndrepte atenția spre rezolvarea problemelor și abia apoi să-și asume starea ideală caracteristică Qigong-ului. Cineva mi-a spus la un moment dat: "Cum aș putea să fiu liniștit atunci când am atâtea probleme?! Cum aș putea să fiu fericit atunci când sunt bolnav?!"

Întrebările sunt justificate, pentru că felul acesta de a înțelege lucrurile este chiar cel ce a dus la apariția tensiunilor și a bolilor. Convingerea că mai întâi trebuie să echilibrăm lumea materială pentru ca lumea interioară să se poată manifesta este cea care este caracteristică oamenilor ce și-au pierdut credința.

Uneori, felul material de a fi al oamenilor îi determină să spună că ei vor practica Qigong-ul numai după ce își vor fi rezolvat problemele de sănătate. Oare Qigong-ul nu ne ajută tocmai la tratarea afecțiunilor?!

Trebuie să știți că mecanismul Qigong-ului presupune mai întâi transformarea interiorului și numai apoi acțiunea la nivelul exteriorului. Maestrul Di Yu Ming spune că trebuie să avem credință în practica Qigong-ului. Credința presupune faptul că nu putem controla rezultatul unei acțiuni, dar noi avem credința că la capătul acelei acțiuni se va întâmpla un anumit lucru (care nu ține în totalitate de noi). Atitudinea corectă în Qigong presupune că noi exersăm într-o manieră dezinteresată, liberă de orice finalitate. Este ca atunci când privim răsăritul sau apusul Soarelui; avem noi oare nevoie de o motivație pentru a putea contempla aceste două momente minunante ale zilei?!

Oare fericirea noastră este numai fericirea unei bune stări de sănătate sau a unei bunăstări materiale? Atunci când suntem bolnavi fericirea nu mai există? Fericirea este numai cea a materiei sau există şi o fericire ce vine de undeva de dincolo de noi? Practica Qigong-ului ne ajută să căpătăm răspunsul la aceste întrebări, experimentând cu adevărat fericirea, trăind-o!

Nu este întâmplător faptul că primii paşi din Qigong presupun asumarea unei anumite stări interioare, deşi nimic din exterior nu o justifică. Este vorba de parcurgerea unui proces de reglare a conținuturilor conștiinței, de transformare a interiorului. Ulterior, acest fel de a fi ne va ajuta să vedem cu alți ochi problemele pe care le avem. Vom găsi puterea de a ne schimba, de a ne rezolva cu adevărat problemele. Schimbarea se va petrece însă într-o manieră nebănuită, pe care deseori felul nostru inițial de a fi nu o permitea.

Drept urmare, primul lucru pe care îl vom face atunci când ne pregătim să exersăm este să ne relaxăm, să încercăm să zâmbim în mod conștient, să ne gândim la lucruri plăcute, la faptul că suntem sănătoşi, că suntem din ce în ce mai fericiți. Bineînțeles că nu ne aşteptăm să fim sănătoşi numai prin această reprezentare mentală, dar trebuie să ne asumăm conștiința sănătății, a unei stări ideale. Oare vom avea cum să fim sănătoşi dacă nici măcar din punct de vedere al gândurilor nu reuşim să facem acest lucru?!

De aceea, dincolo de tehnicile pe care le vom executa, atunci când vom merge pe stradă, când ne vom odihni, din când în când ne vom spune: „Cu cât trece timpul, cu atât sunt mai sănătos, cu atât sunt mai liniştit, mai fericit !” Trebuie să lansați acest gând fără a încerca să produceți o materializare a sa. Este vorba pur şi simplu de felul în care se structurează conștiința noastră.

De asemenea pot fi folosite şi alte fraze, cum ar fi: „Sunt din ce în ce mai tânăr, mai fericit!”.

Un alt aspect important este cel al punerii accentului pe morală, al descoperirii lucrurilor minunate ce apar în viața noastră atunci când ne reconsiderăm morala.

Deseori avem parte de greutăți, de stări interioare contradictorii, de momente în care simțim tentația de a întreprinde o anumită acțiune ce știm că nu este foarte bună (poate că din punct de vedere exterior ne-ar aduce avantaje, dar din punct de vedere interior vom avea o senzație de apăsare). Pentru a rezolva aceste situații avem la dispoziție soluția moralei: să facem fapte bune pentru cei din jur. Oricine face o faptă bună are ulterior senzația de fericire. Starea noastră naturală este fericirea, bunătatea. Ori de câte ori ceva va avea tendința de a vă opri să faceți o faptă bună, aduceți-vă aminte de aceste lucruri, de trăirile ce apar după ce întreprindeți lucruri bune.

Faptele cu adevărat bune nu au nevoie de o motivație!

Dacă aceste aspecte sunt clare puteți trece spre lucruri mai concrete, ce țin de înțelegerea etapelor din practică, de modul corect în care trebuie să vă aranjați poziția, respirația și mentalul, de familiarizarea cu relaxarea, liniștea, naturalețea, de aflarea amănuntelor ce țin de direcția, locul și timpul optim pentru exersare, ș.a.m.d.

Pasul următor constă în a vă hotărî ce sistem de tehnici veți practica pentru a „păși dincolo de poartă" (pentru a depăși etapa de început). Trebuie să înțelegeți rolul unui profesor, al unui maestru în practica voastră și să încercați să găsiți unul.

Țineți însă minte că, în realitate, maestrul este cel ce-și caută elevii și nu invers. Chiar dacă din punct de vedere fizic voi ați recurs la căutarea maestrului, în fapt, morala voastră, felul în care este structurată conștiința voastră va determina anumite întâlniri „predestinate".

Pentru cei cu o morală avansată este posibilă intrarea în rezonanță cu maeștrii cu un nivel avansat! Cei a căror morală lasă încă de dorit vor avea parte de întâlniri cu maeștrii cu un nivel mai scăzut în practică.

Modelați-vă continuu interiorul și veți avea parte de un ajutor deosebit și din lumea exterioară!

SISTEMUL MERIDIANELOR ȘI „MICUL” ȘI „MARELE CIRCUIT CERESC”

În ultima perioadă medicina tradițională chineză devine tot mai populară. Metoda tratamentului prin acupunctură este răspândită pe scară largă în majoritatea țărilor civilizate. Se știe că stimularea cu ajutorul unor ace foarte fine a punctelor aflate în diverse zone ale corpului - denumite *xuewei* (puncte de acupunctură) – determină un efect particular în organismul uman. Toți cei care au folosit vreodată acupunctura pentru a se trata cunosc senzația care se propagă de-a lungul unui traseu, în momentul în care într-un punct se introduce un ac, care apoi se răsucește. Teoria meridianelor folosită în acupunctură s-ar putea însă să nu fie la fel de cunoscută de toată lumea. Oricum, voi încerca să sintetizez partea esențială a acesteia pentru a da posibilitatea unei mai bune înțelegeri și exersări a practicilor energetice.

Corpul omenesc are un sistem special de meridiane (*jing*) care leagă exteriorul său cu interiorul, partea superioară cu cea inferioară, cât și toate organele interne. Aceste meridiane formează o rețea (*luo*)[3] de-a lungul căreia circulă energia și sângele.

„Interior, cele 12 meridiane principale sunt conectate cu organele interne (zang-fu). În exterior ele fac legătura cu articulațiile, membrele și cu alte țesuturi superficiale ale corpului omenesc.

Meridianele - constituind „trunchiul” principal - sunt dispuse longitudinal și în interiorul corpului; colateralele - reprezentând ramificații ale meridianelor - sunt dispuse transversal și superficial. Sistemul meridianelor și colateralelor include 12 meridiane principale, 8 extrameridiane, 15 colaterale, 12 meridiane divergente, 12 regiuni musculare și 12 regiuni cutanate. Meridianele și colateralele sunt distribuite atât în interiorul cât și la exteriorul corpului, transportând energia (qi) și

[3] De aici și termenul **jingluo** din chineză.

sângele (xue) pentru a hrăni organele zang-fu, pielea, mușchii, tendoanele și oasele."

Natura celor 12 meridiane principale este diferențiată folosind termenii Yin și Yang. Meridianele care sunt conectate cu organele deținătoare de energie („pline" - este vorba de organele parenchimatoase) și traversează părțile laterale interioare ale corpului sunt denumite meridiane Yin. Cele care sunt legate de organele cavitare („goale" - nedeținătoare de energie) și străbat părțile laterale exterioare ale corpului sunt catalogate drept meridiane Yang. Conform cu natura viscerelor și a traseelor pe care le parcurg, meridianele sunt împărțite în continuare în:

- trei meridiane Yin ale mâinii (denumite *Shou sanYin jing*),
- trei meridiane Yang ale mâinii (denumite *Shou sanYang jing*),
- trei meridiane Yin ale piciorului (denumite *Zu sanYin jing*),
- trei meridiane Yang ale piciorului (denumite *Zu sanYang jing*),

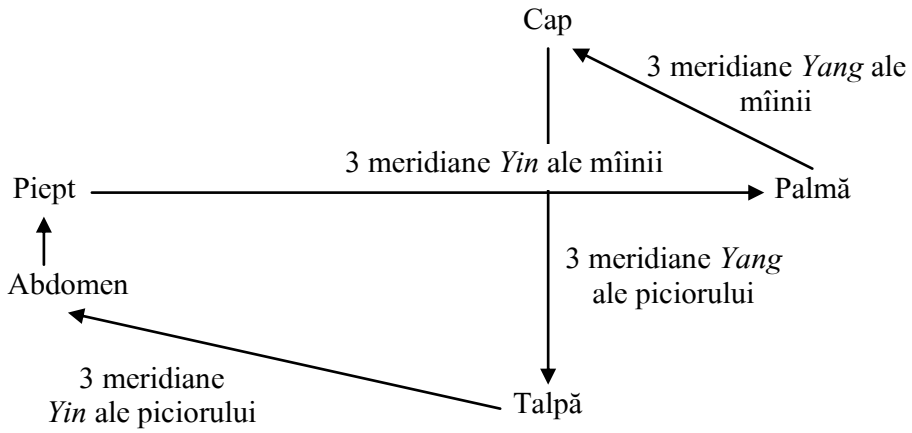
(vezi Tab. 1).

Referitor la modul în care aceste meridiane se leagă între ele există următoarele reguli:

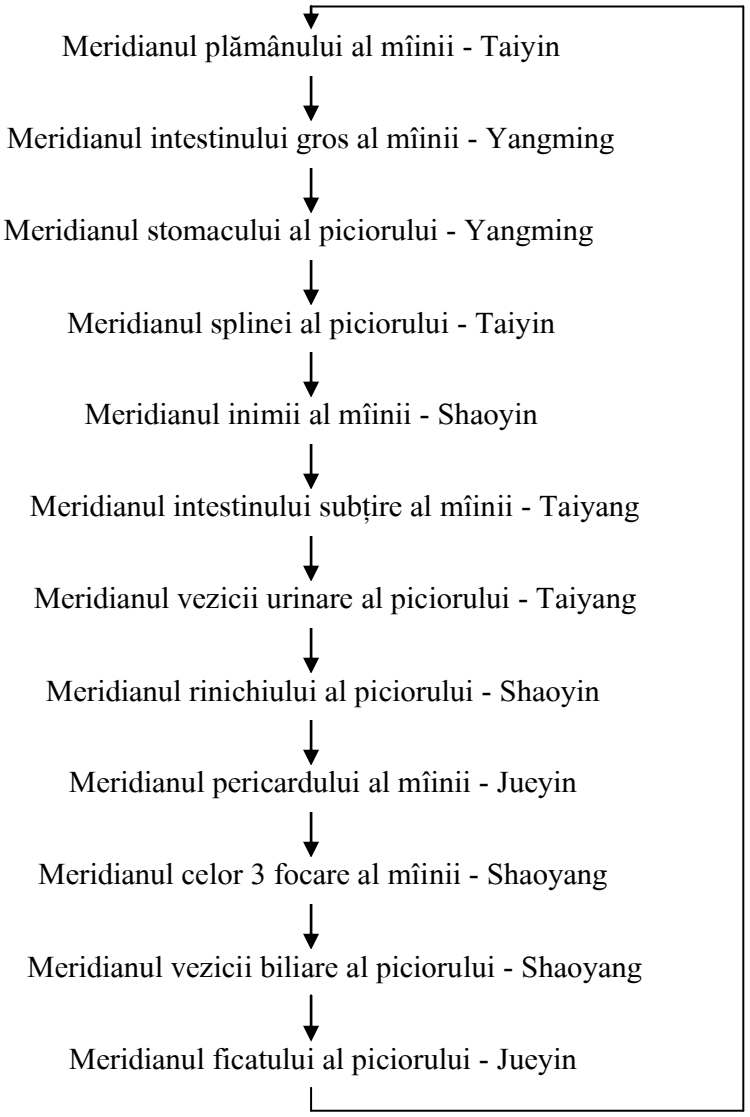
- Cele trei meridiane Yin ale mâinii pleacă din piept și trec prin braț pentru a se uni cu cele trei meridiane Yang ale mâinii.
- Cele trei meridiane Yang ale mâinii pornesc din palmă și trec prin cap pentru a se uni cu cele trei meridiane Yang ale piciorului.
- Cele trei meridiane Yang ale piciorului pleacă din cap și ajung în talpă pentru a se uni cu cele trei meridiane Yin ale piciorului.
- Cele trei meridiane Yin ale piciorului pleacă din talpă și ajung în piept unde se unesc cu cele trei meridiane Yin ale mâinii.

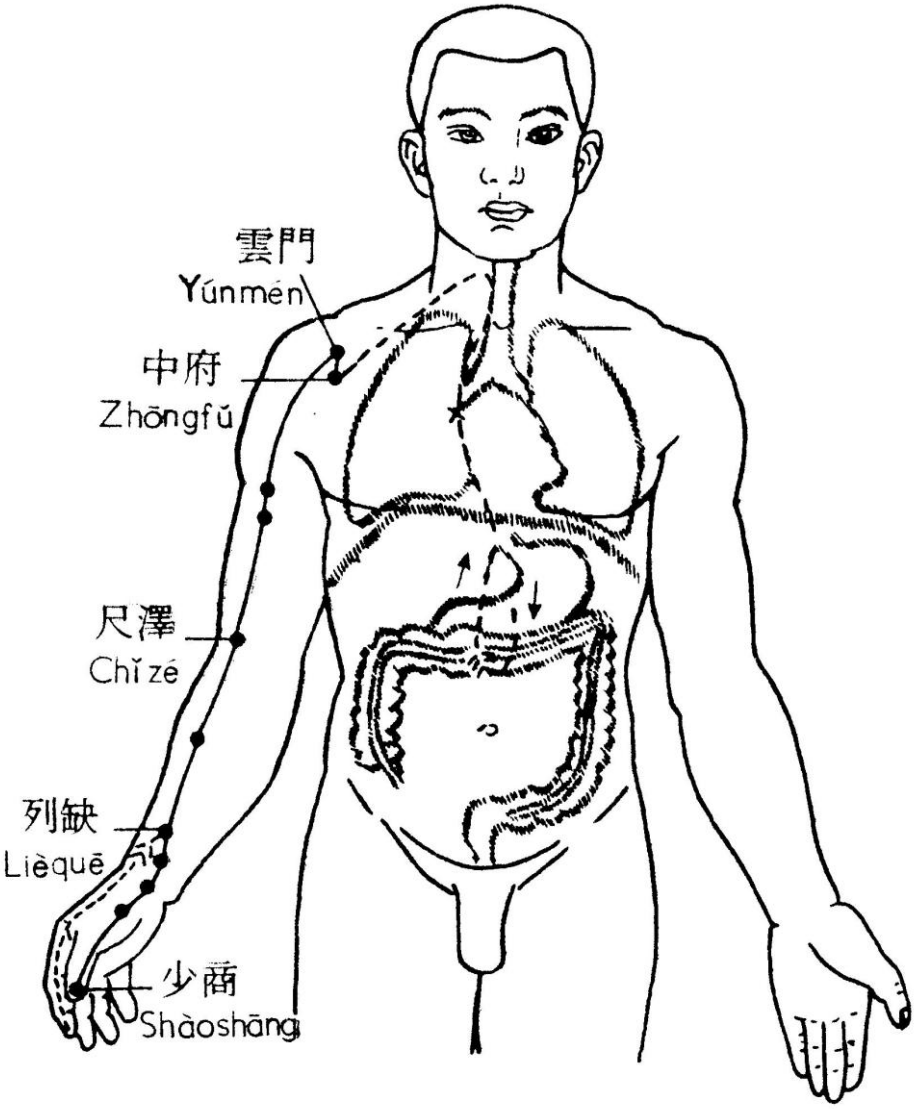
Meridiane Yin	Meridiane Yang	Părțile corpului prin care trec	
Meridianul plămânului la nivelul mâinii – *Tai Yin*	Meridianul intestinului gros la nivelul mâinii - *Yangming*	Membrele superioare	zona anterioară
Meridianul pericardului la nivelul mâinii – *Jue Yin*	Meridianul trei focare la nivelul mâinii - *Shao Yang*		zona de mijloc
Meridianul inimii la nivelul mâinii – *Shao Yin*	Meridianul intestinului subțire la nivelul mâinii – *Tai Yang*		zona posterioară
Meridianul splinei la nivelul piciorului – *Tai Yin*	Meridianul stomacului la nivelul piciorului - *Yangming*	Membrele inferioare	zona anterioară -zona de mijloc
Meridianul ficatului la nivelul piciorului – *Jue Yin*	Meridianul vezicii biliare la nivelul piciorului – *Shao Yang*		zona de mijloc - zona anterioară
Meridianul rinichiului la nivelul piciorului – *Shao Yin*	Meridianul vezicii urinare la nivelul piciorului – *Tai Yang*		zona posterioară

Astfel, există următorul traseu:

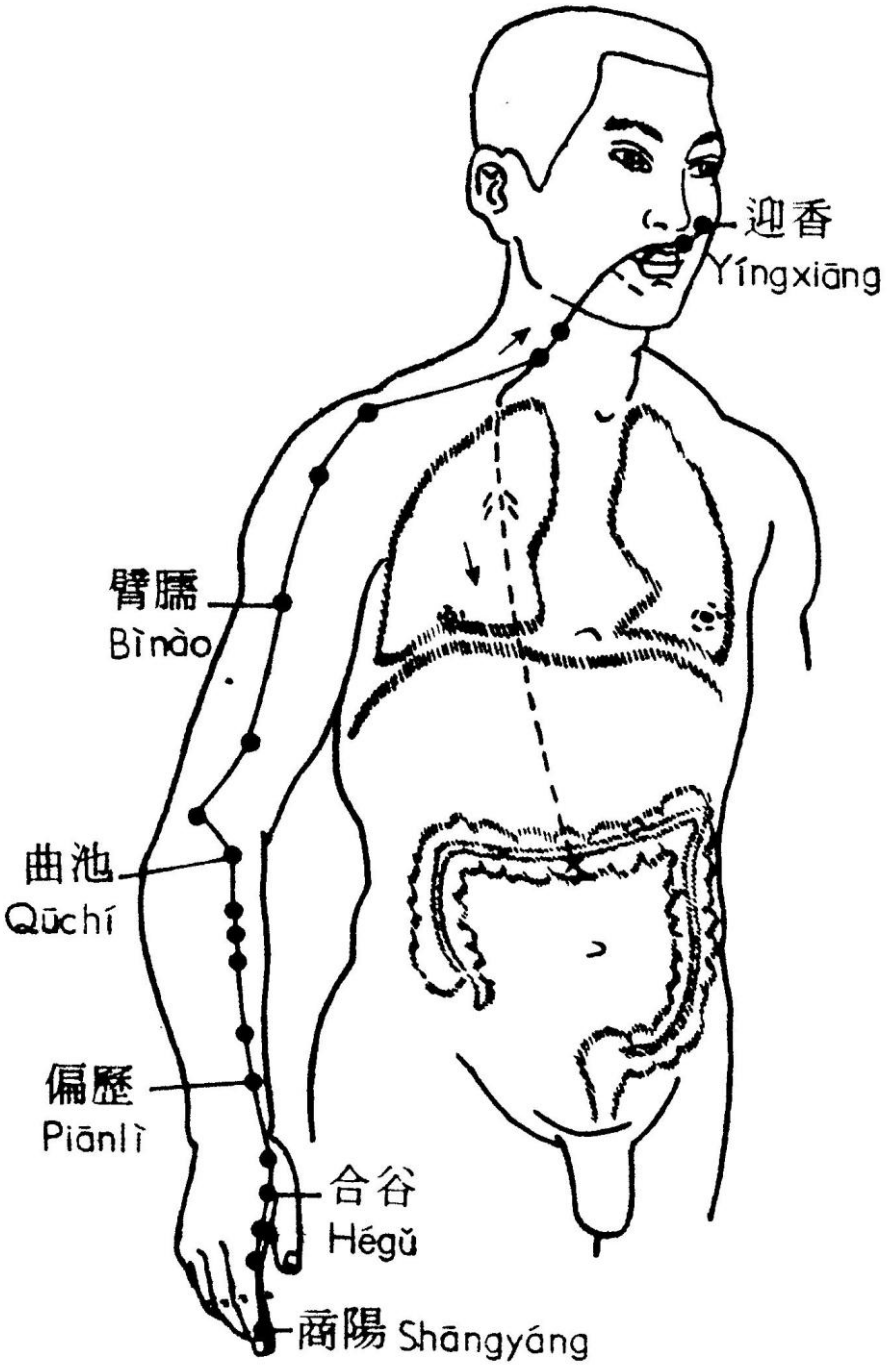


Deplasarea energiei și a sângelui de-a lungul celor 12 meridiane principale este continuă și are un caracter circular. Ea pornește de la meridianul plămânului al mîinii – TaiYin, traversează toate celelalte meridiane principale ajungând la ultimul dintre ele, meridianul ficatului al piciorului – JueYin, și apoi intră din nou în meridianul plămânului al mîinii – TaiYin, pentru a porni din nou ciclul. Punctul final al unui meridian este conectat cu punctul de început al unui alt meridian, formând astfel un ciclu nesfârșit.

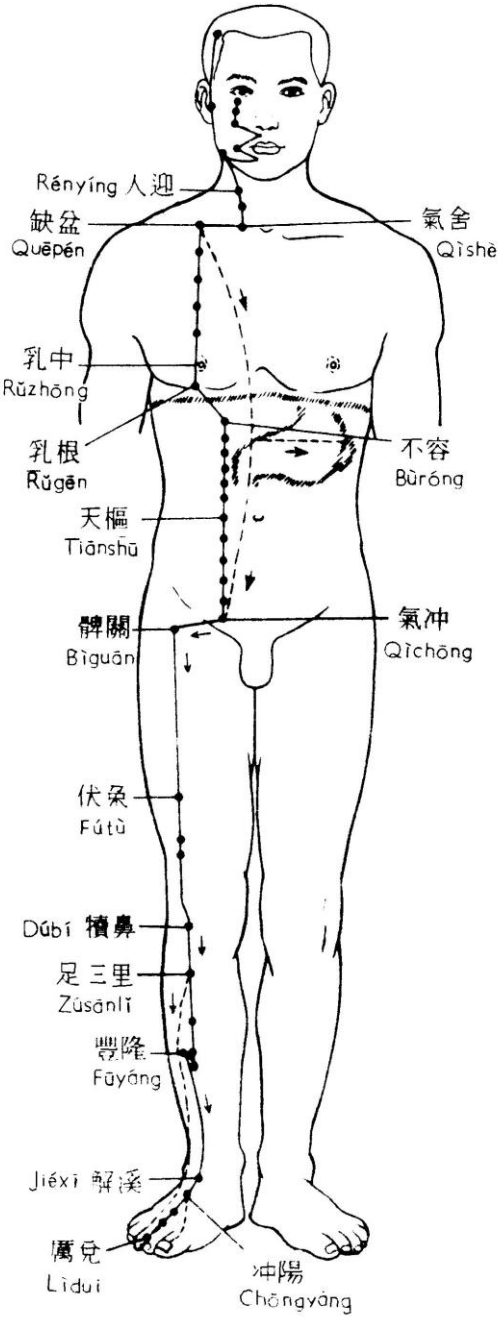

Meridianul plămânului al mîinii - Taiyin
Meridianul intestinului gros al mîinii - Yangming
Meridianul stomacului al piciorului - Yangming
Meridianul splinei al piciorului - Taiyin
Meridianul inimii al mîinii - Shaoyin
Meridianul intestinului subțire al mîinii - Taiyang
Meridianul vezicii urinare al piciorului - Taiyang
Meridianul rinichiului al piciorului - Shaoyin
Meridianul pericardului al mîinii - Jueyin
Meridianul celor 3 focare al mîinii - Shaoyang
Meridianul vezicii biliare al piciorului - Shaoyang
Meridianul ficatului al piciorului - Jueyin

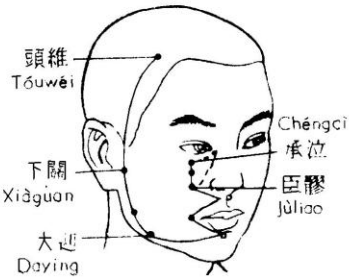


Meridianul
plămânului al mîinii -
Taiyin

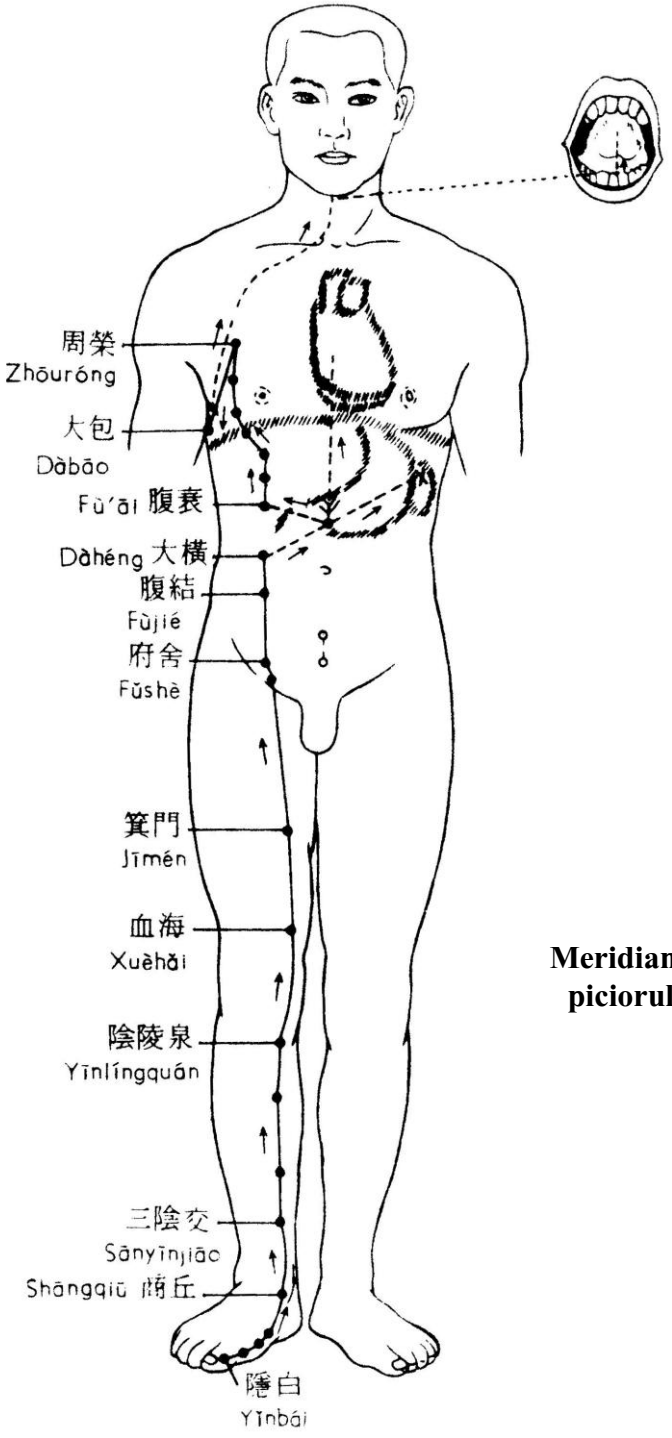


Meridianul intestinului gros al mîinii - Yangming

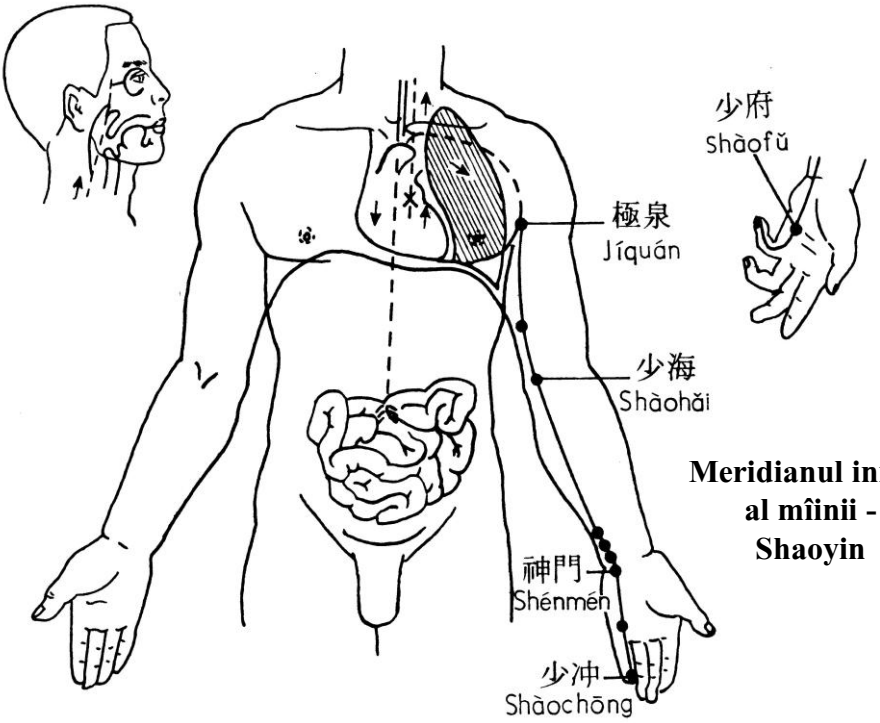




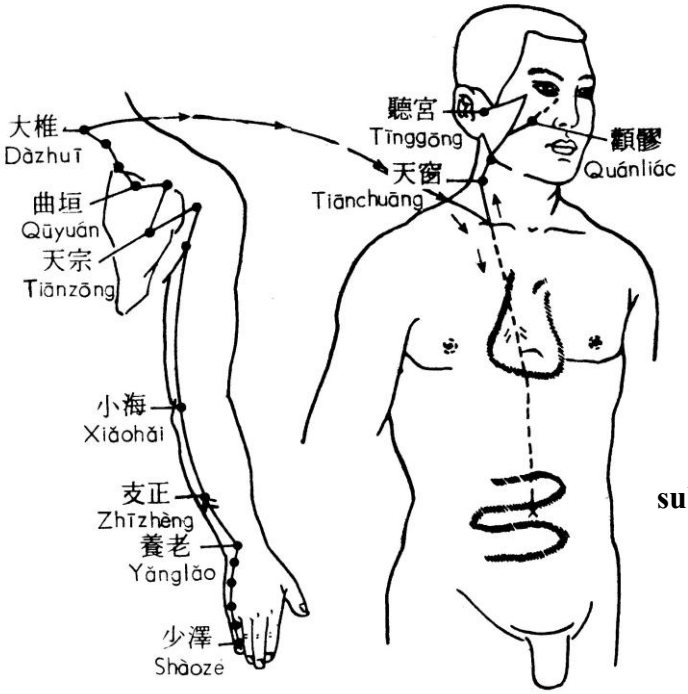
Meridianul stomacului al piciorului - Yangming



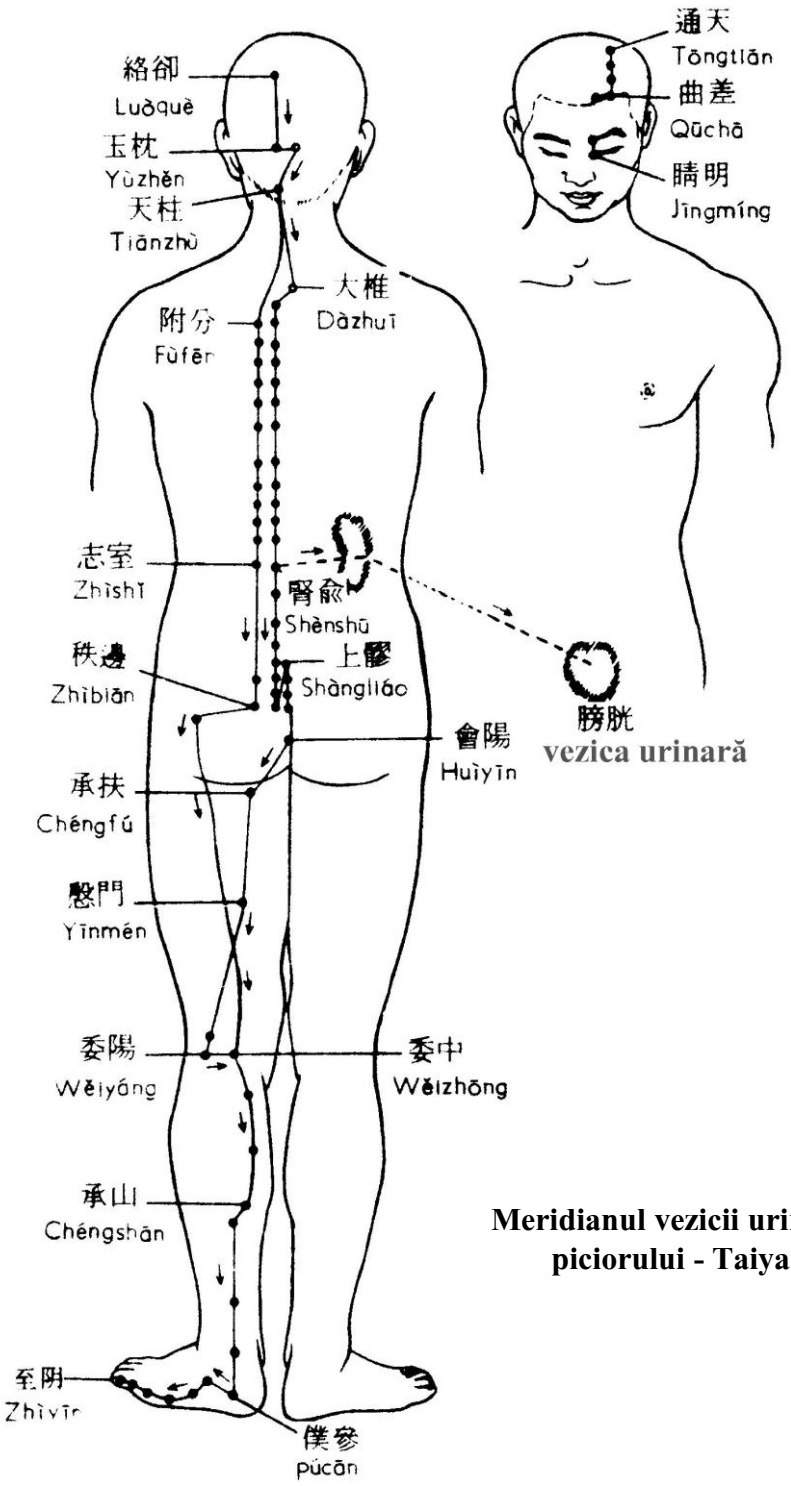
Meridianul splinei al piciorului - Taiyin



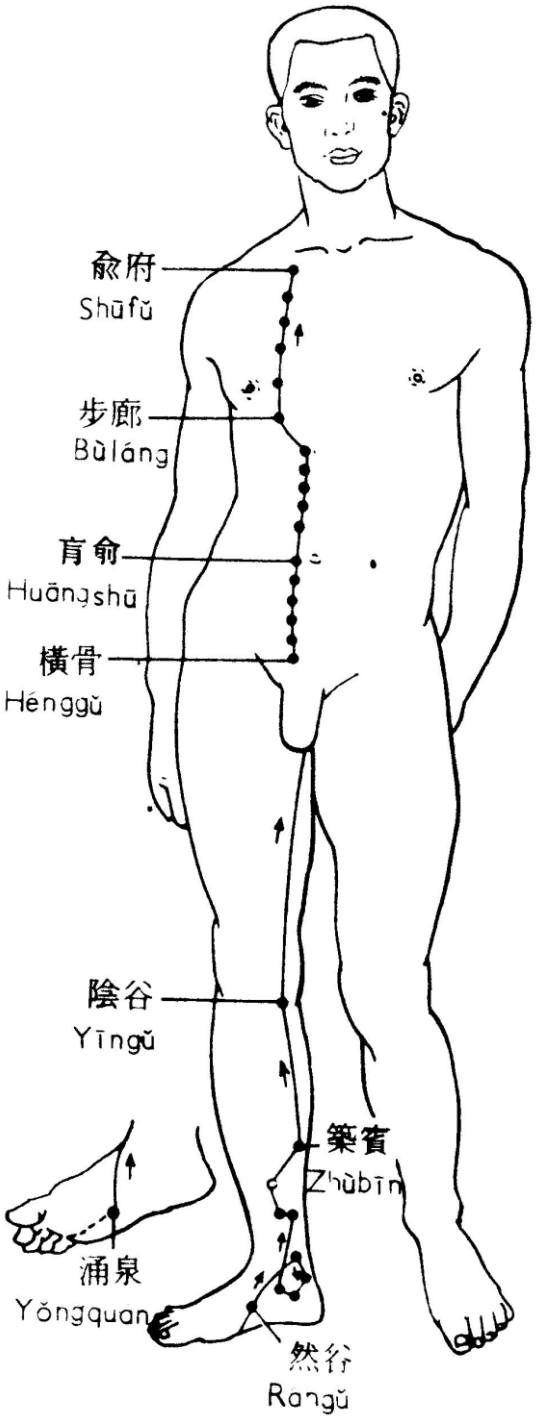
Meridianul inimii al mîinii - Shaoyin



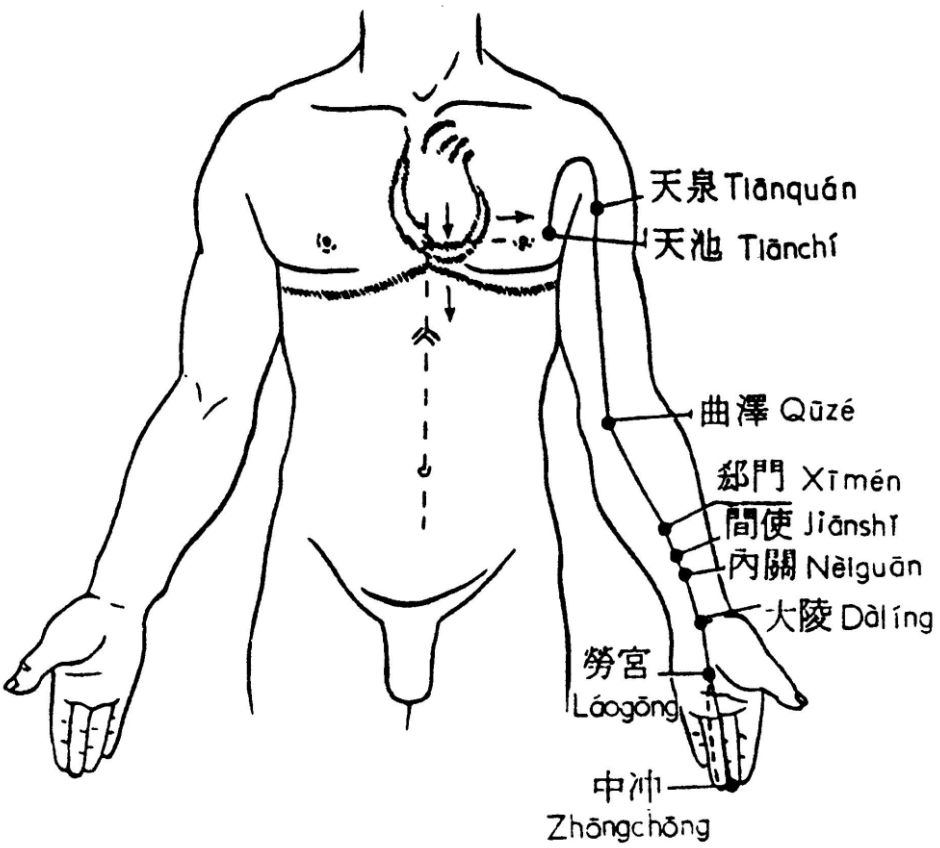
Meridianul intestinului subțire al mîinii - Taiyang



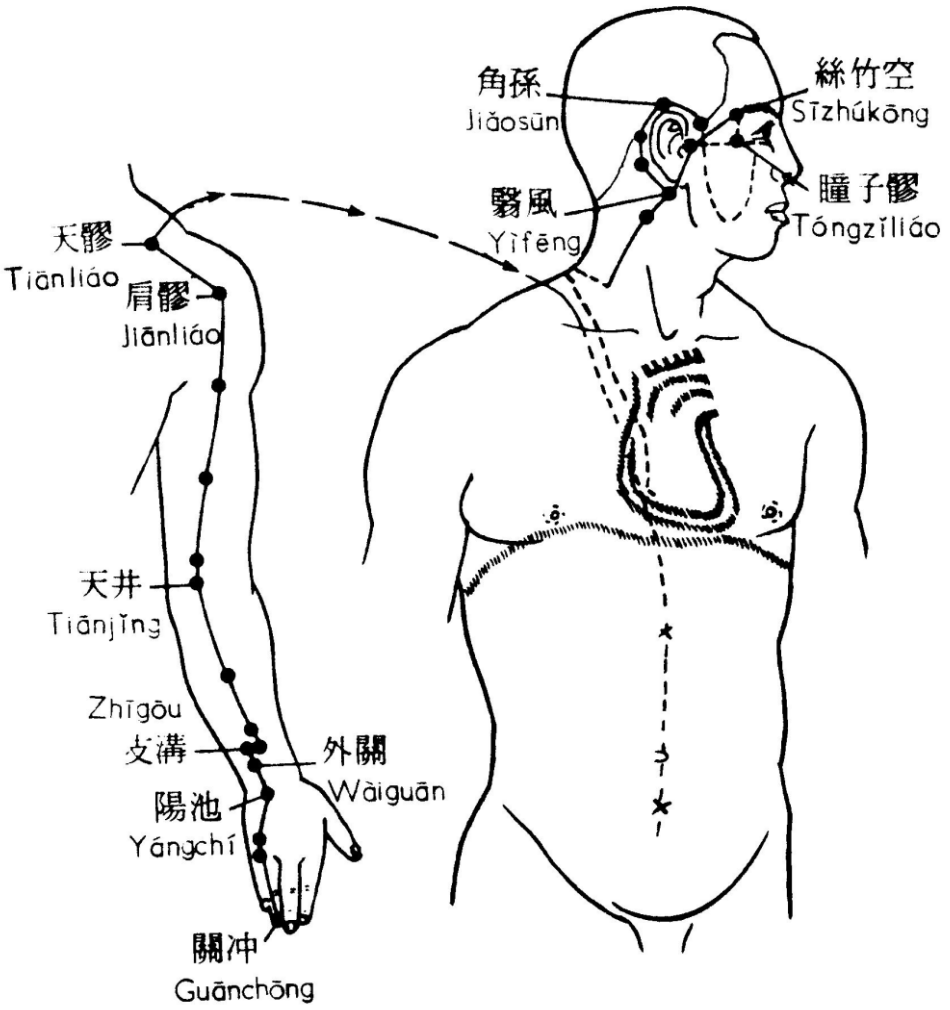
Meridianul vezicii urinare al piciorului - Taiyang



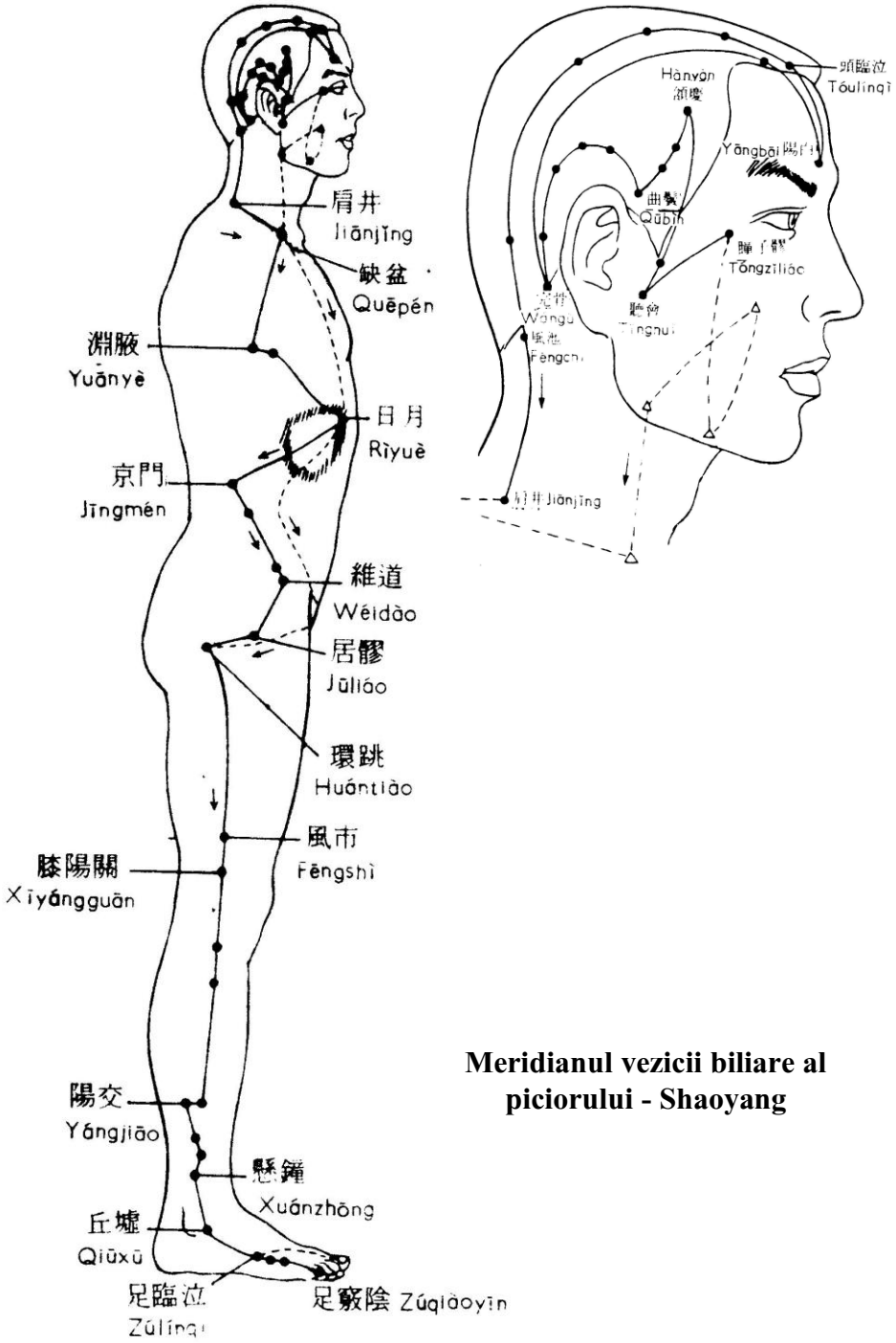
Meridianul rinichiului al piciorului - Shaoyin



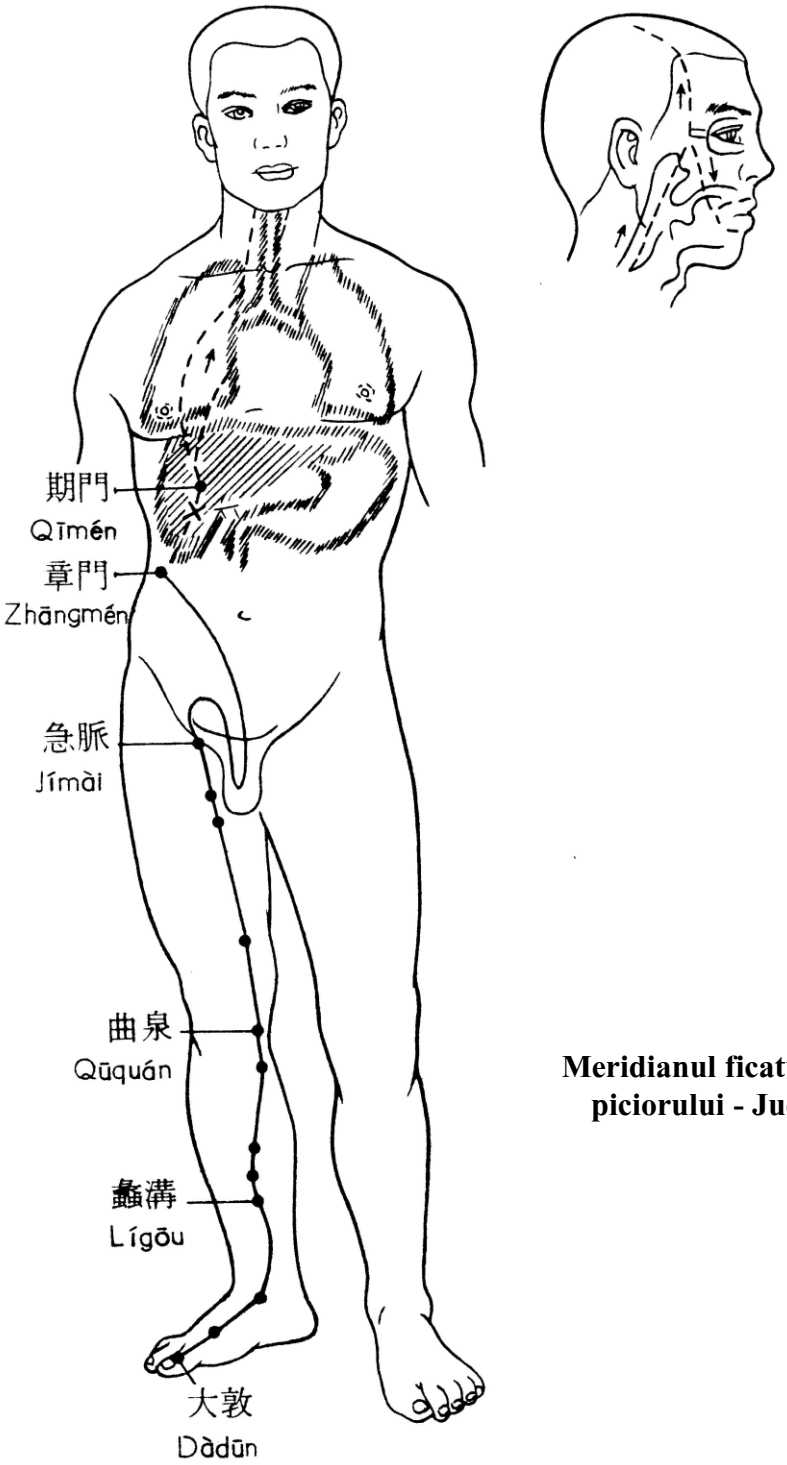
Meridianul pericardului al mîinii - Jueyin



Meridianul celor 3 focare al mîinii - Shaoyang



Meridianul vezicii biliare al piciorului - Shaoyang



Meridianul ficatului al piciorului - Jueyin

În medicina tradițională chineză există următoarea denumire referitoare la organele interne: **wu zang liu fu,** prin care sunt desemnate cele cinci organe parenchimatoase (deținătoare de energie) și cele șase organe cavitate. Celor cinci organe deținătoare de energie (inima, plămânii, ficatul, rinichii, splina) li se mai adaugă un al șaselea, care este pericardul. Acesta este de fapt o membrană ce protejează inima.

În afara celor 12 meridiane principale un rol important îl au cele 8 meridiane extraordinare, denumite și extrameridiane. Acestea nu comunică direct cu organele deținătoare de energie. Cele 8 extrameridiane sunt:

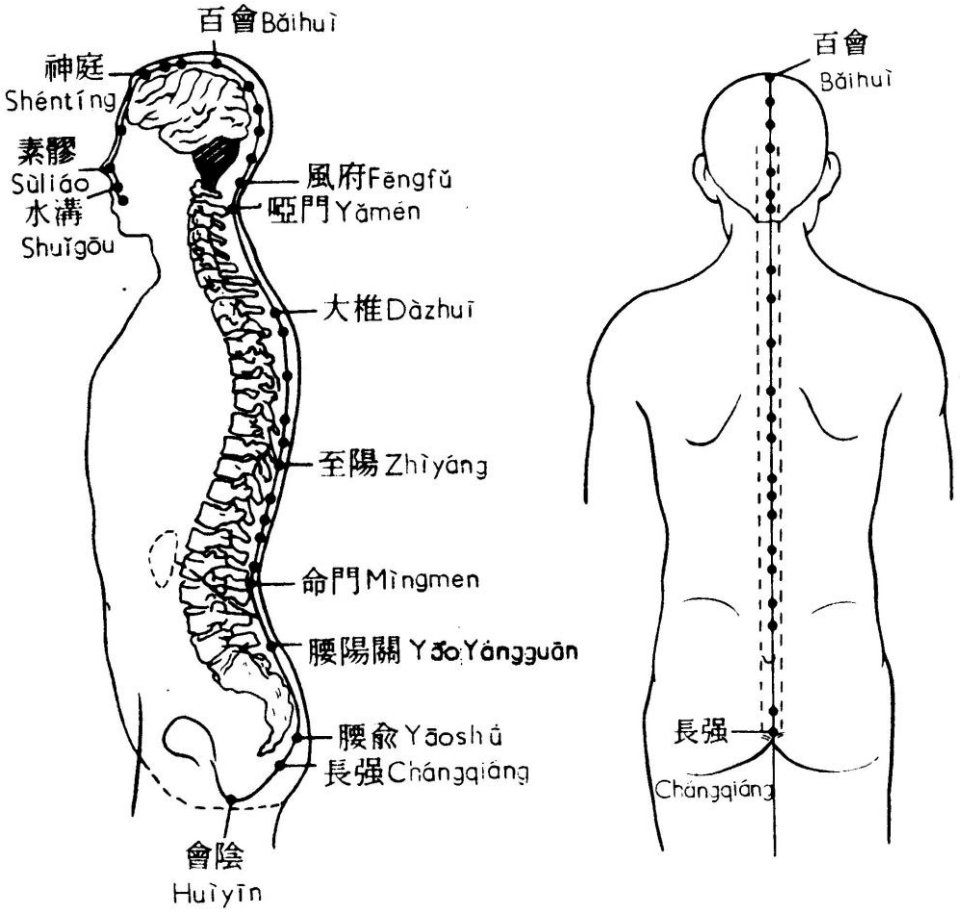
- Extrameridianul *Du* (Dumai)
- Extrameridianul *Ren* (Renmai)
- Extrameridianul *Chong* (Chongmai)
- Extrameridianul *Dai* (Daimai)
- Extrameridianul *Yinqiao* (Yinqiaomai)
- Extrameridianul *Yangqiao* (Yangqiaomai)
- Extrameridianul *Yinwei* (Yinweimai)
- Extrameridianul *Yangwei* (Yangweimai)

Atunci când energia care circulă prin cele 12 meridiane principale este în exces, ea va umple și cele 8 extrameridiane, fiind stocată aici.

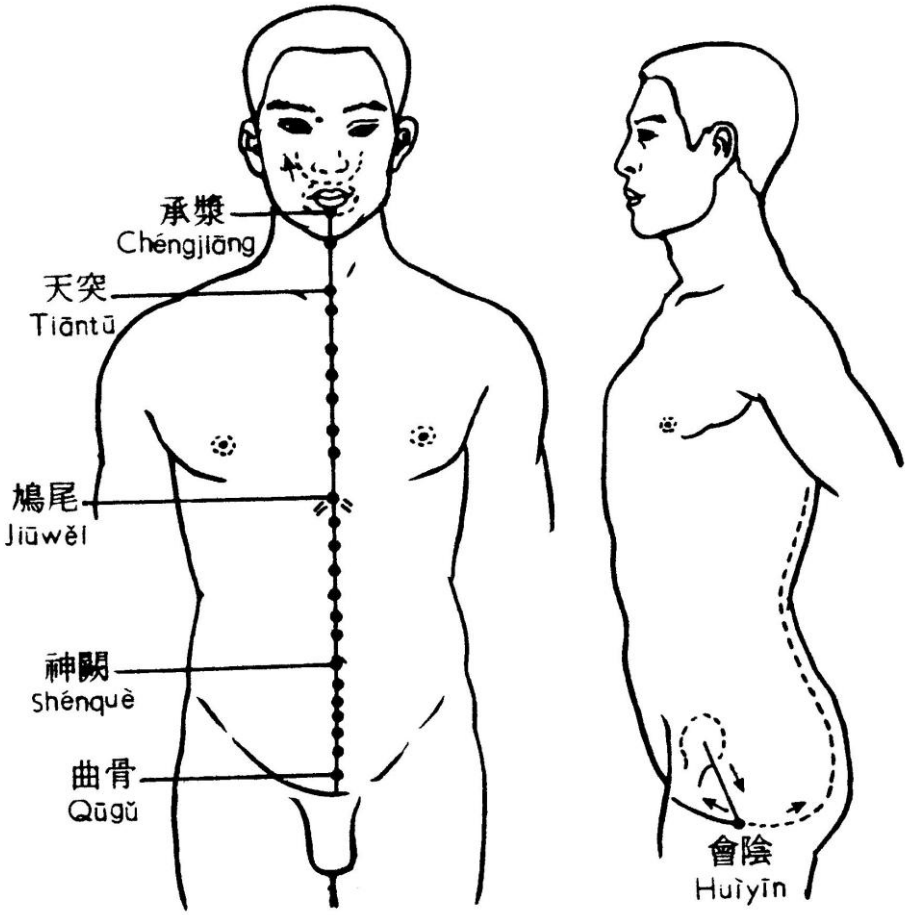
În momentul în care energia din cele 12 meridiane principale este insuficientă, energia stocată în cele 8 extrameridiane se va întoarce în meridianele principale.

Cele 12 meridiane principale sunt asemenea râurilor, iar cele 8 extrameridiane asemenea lacurilor. De aici reiese și principala funcție a extrameridianelor: aceea de a regla funcționarea meridianelor principale. Energia stocată în extrameridiane poate să încălzească organele corpului și să răcorească suprafața externă.

De-a lungul tuturor meridianelor circulă energia (qi-ul). Această noțiune - despre care s-au scris tratate - va fi explicată mai pe larg în Anexa: Energia, sângele și fluidele corpului.

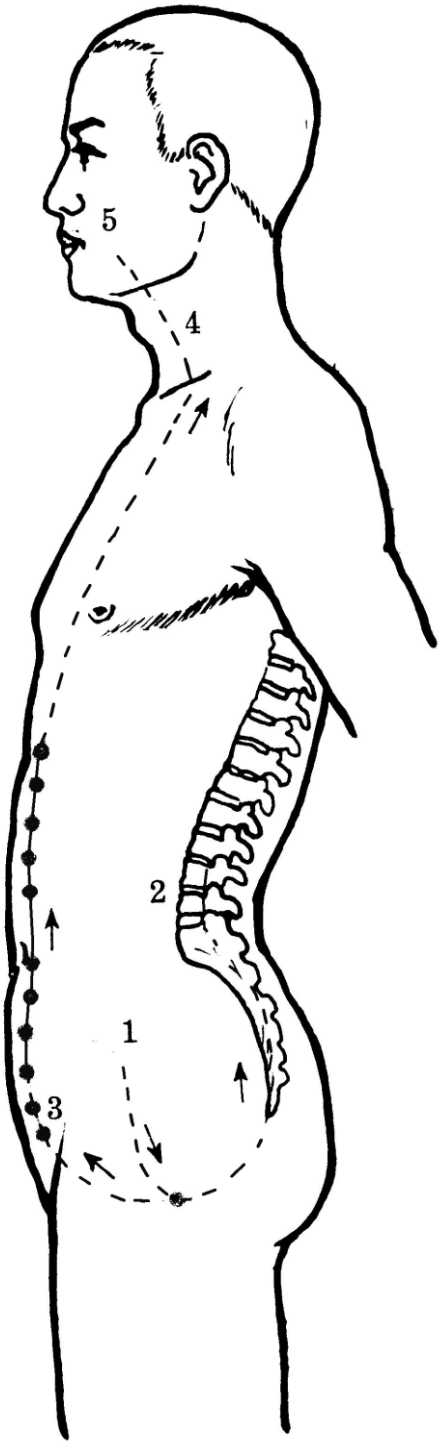


Extrameridianul *Du* (Dumai)

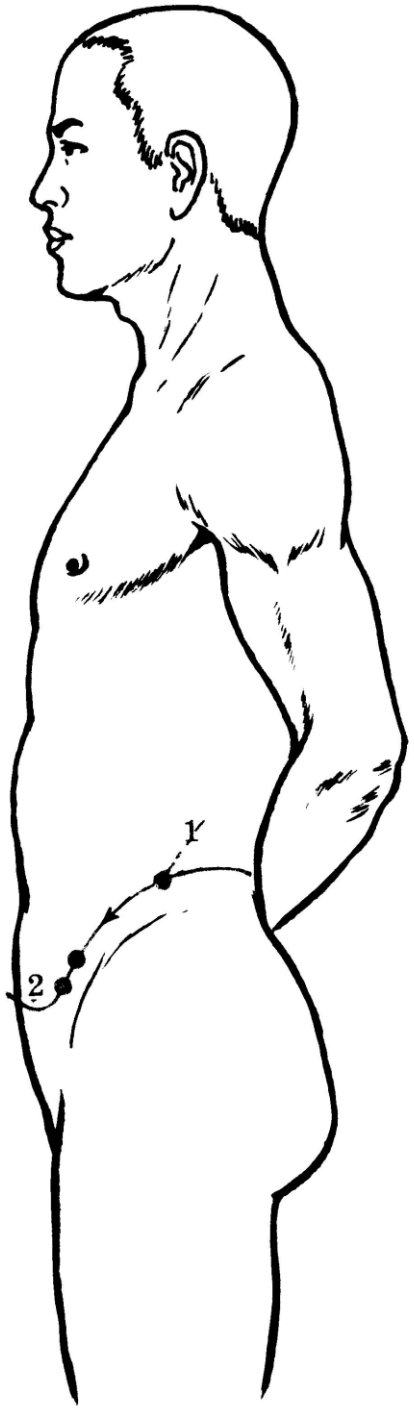


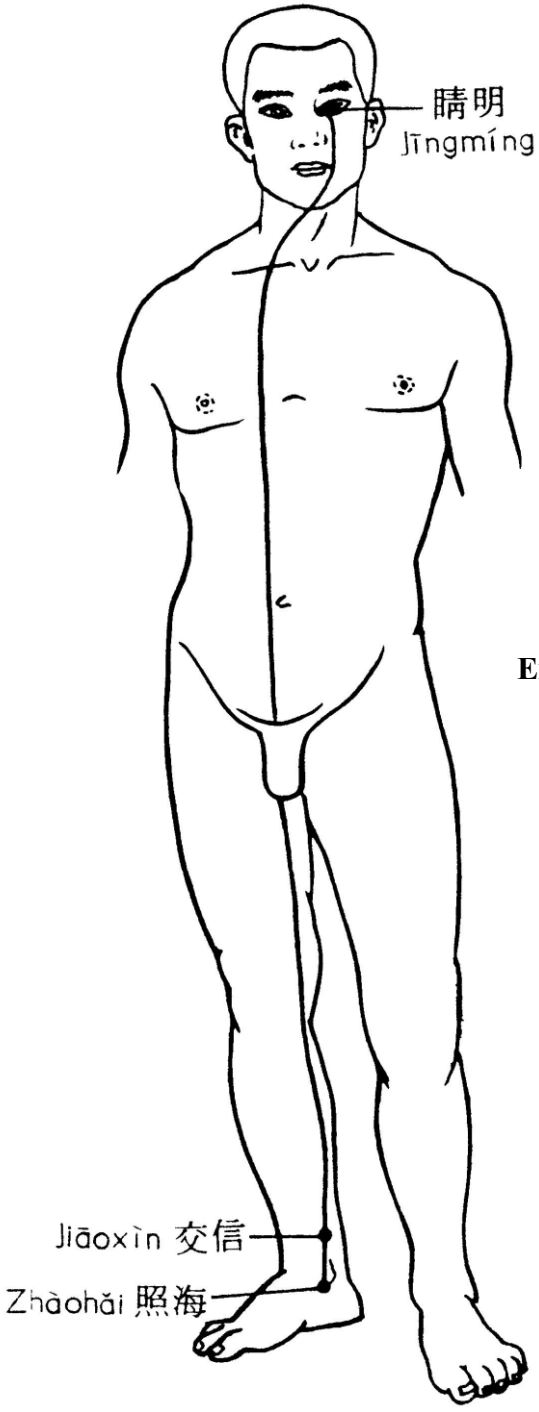
Extrameridianul *Ren* (Renmai)

Extrameridianul *Chong*
(Chongmai)

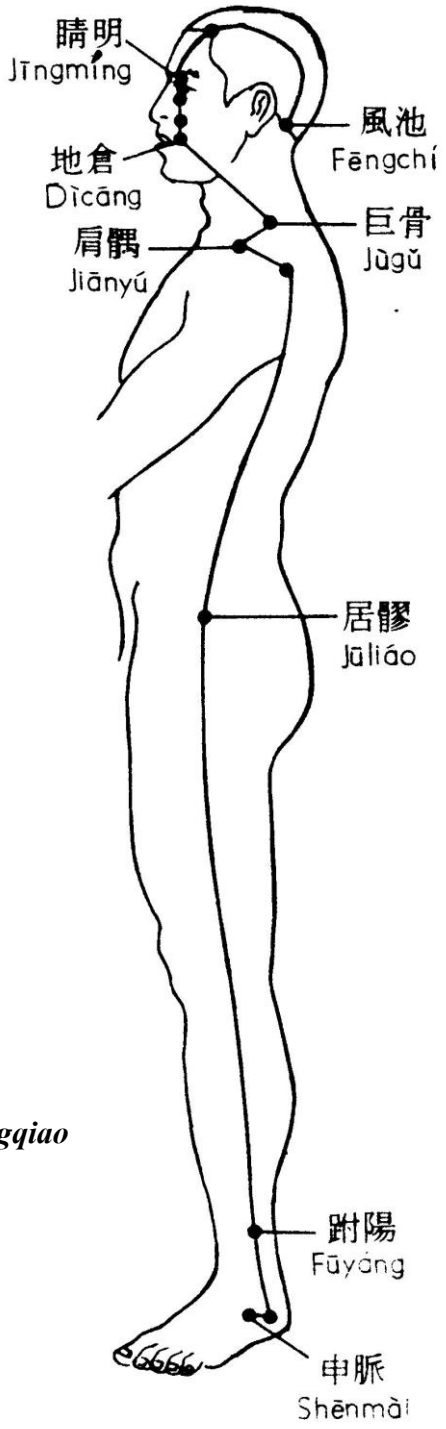


Extrameridianul *Dai*
(Daimai)

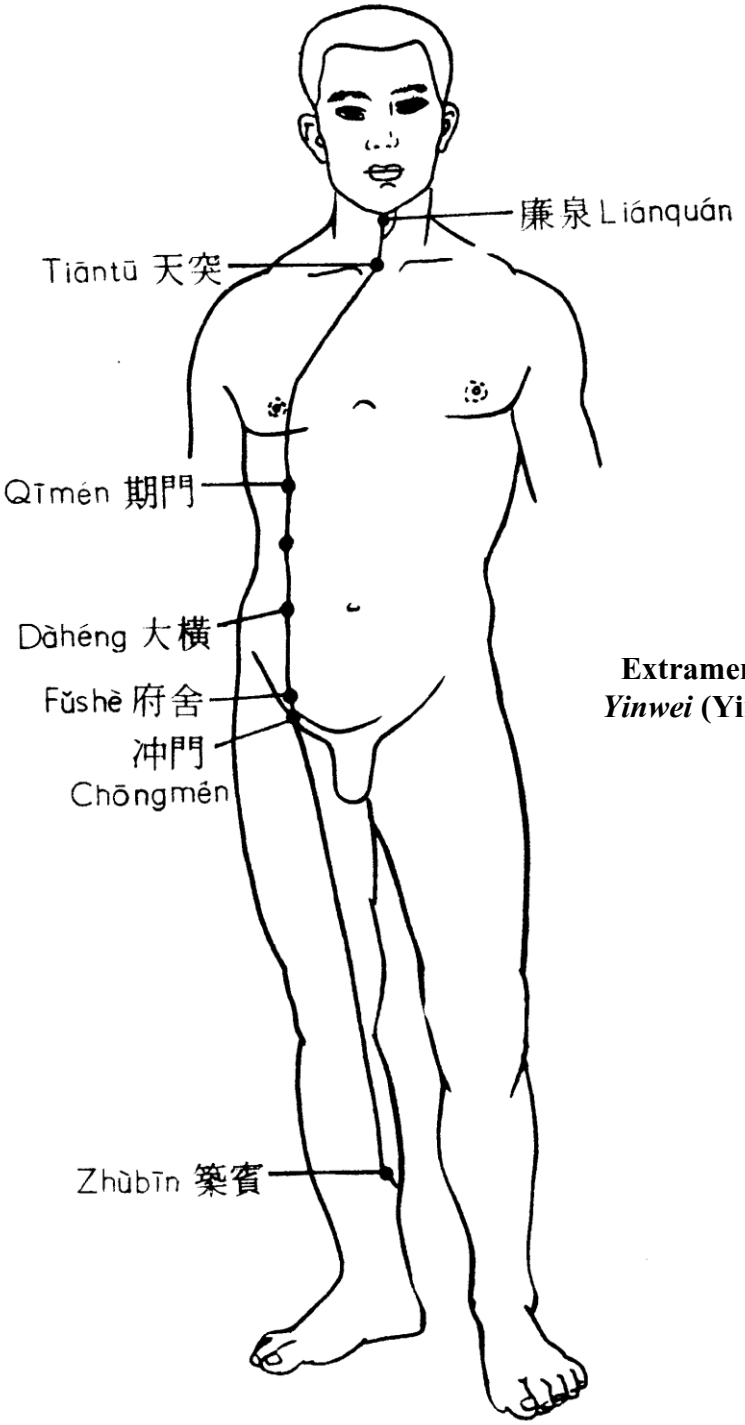




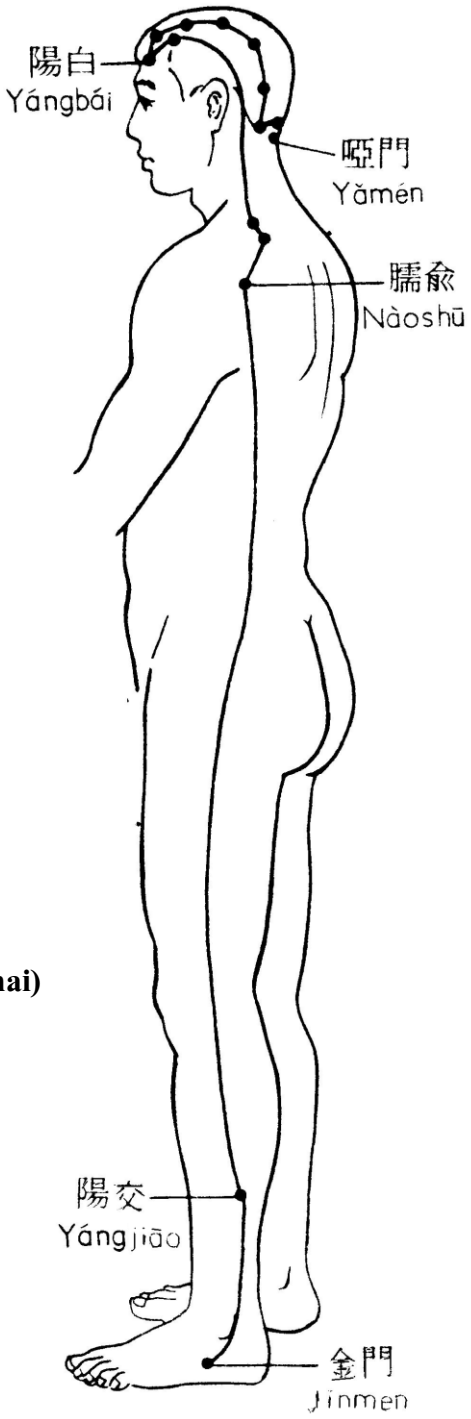
Extrameridianul *Yinqiao*
(Yinqiaomai)



Extrameridianul *Yangqiao*
(Yangqiaomai)



Extrameridianul
Yinwei **(Yinweimai)**



Extrameridianul
Yangwei **(Yangweimai)**

Practicantul care urmează drumul stabilit de Qigong trece, într-o primă fază, prin cele două etape:

1) exersarea esenței corporale pentru a fi transformată în energie,

2) exersarea energiei pentru a fi preschimbată în spirit.

Aceste etape sunt asimilate:

- prima - *„micului circuit ceresc”* -
- a doua - *„marelui circuit ceresc”*.

În multe cărți și materiale ce vorbesc despre practicile energetice se întâlnește o explicație limitată a noțiunii de „mic circuit ceresc” (*Xiao zhoutian*) și a celei de „mare circuit ceresc” (*Da zhoutian*). Ele sunt descrise ca fiind pur și simplu niște trasee de-a lungul cărora circulă energia. De exemplu, despre „micul circuit ceresc” se spune că este format din înlănțuirea extrameridianelor *Renmai* și *Dumai*.

Așa-numitul „circuit ceresc” este reprezentat în limba chineză prin două caractere:

- *zhou* - ce are sensul de ciclu care se repetă, cicuit închis sau înlănțuire,
- *tian* (cer) - ce are aici semnificația de extins, vast.

Drept urmare interiorul corpului este considerat a fi un „mic circuit ceresc”, iar unirea acestui interior cu exteriorul reprezintă „marele circuit”. Aceasta este înțelegerea corectă a celor două „circuite”.

În momentul în care interiorul corpului este văzut ca un mic Univers, înseamnă că interiorul și exteriorul corpului nu pot fi despărțite. Între om și Univers există o corespondență, iar în procesul ce se naște din această legătură are loc o permanentă modelare interioară. Dacă este luată în considerare doar modelarea interiorului, acordând atenție numai fenomenelor și senzațiilor datorate energiei din interiorul corpului, atunci se exersează „micul circuit ceresc”. Dacă însă se ajunge la nivelul la care este posibilă transformarea atât a interiorului cât și a exteriorului, proces ce are loc fără întreruperi, simultan apărând schimburi între interior și exterior, atunci este vorba de practica „marelui circuit”.

Pentru a avea o idee mai clară a celor expuse, va fi prezentat în continuare mecanismul energetic ce stă la baza exersării și înțelegerii corecte a „micului circuit ceresc”.

Din punct de vedere al traseului, el e format din înlănțuirea extrameridianelor *Renmai* și *Dumai*. Teoretic, exercițiul e foarte simplu: se plimbă de-a lungul traseului menționat o sferă de energie, ce este preluată din interiorul abdomenului inferior, din „câmpul de cinabru inferior” (*Xia dantian*) - aflat pe extrameridianul *Renmai*.

Ce se întâmplă în realitate? Sfera este de fapt o „minge” ce colectează energia întregului corp. Cum este posibil acest lucru? Prin relaxare și prin intermediul unor exerciții de colectare și cultivare a energiei survine situația în care energia din cele 12 meridiane principale va fi în exces și va umple extrameridianele. Atenția fiind îndreptată asupra centrului energetic din abdomenul inferior - „câmpul de cinabru inferior” (*Xia dantian*) - aflat pe extrameridianul *Renmai*, energia corpului se va strânge treptat-treptat în această zonă.

Sistemul complet al exercițiilor „micului circuit ceresc” conține o primă etapă, ce presupune tocmai realizarea procesului ce a fost descris mai sus, și o a doua parte, ce constă în exersarea tehnicii propriu-zise a „micului circuit”: se plimbă sfera de energie, ce a apărut în interiorul abdomenului inferior - în *Xia dantian* - de-a lungul traseului format din extrameridianele *Renmai* și *Dumai*. Mulți practicanți, dând o interpretare limitată, pornesc în practică direct cu tehnica propriu-zisă. Această înțelegere limitată duce însă la rezultate foarte slabe.

În denumirea „circuit ceresc” (*Zhoutian*) se întâlnește caracterul ce înseamnă „cer”, dar și „Univers”. Omul poate fi privit ca un mic Univers, trăind în înlănțuirea marelui Univers, astfel încât despre „circuitul ceresc” se spune adesea:

„Mic - până la dimensiunile omului,
Mare - până la infinitatea Universului”.

Acest mod de a vedea lucrurile nu se oprește doar la considerarea unor simple trasee concrete ale energiei. În practica Qigong-ului gândirea nu trebuie să fie limitată. Exersând până la un anumit nivel, în întregul corp vor apare reacții, se vor deschide toate meridianele și vor conduce bine energia: este etapa *„micului circuit ceresc”*.

„Marele circuit” nu privește doar deschiderea energetică a interiorului corpului. Perseverând în exersare, practicantul va afla că omul își poate modifica dimensiunile, mărindu-se sau micșorându-se (nu este

vorba de forma fizică). La un anumit moment, el se va afla în mijlocul Universului; atunci vor exista numeroase lucruri care se rotesc, vor apare schimburi nelimitate între interior și exterior: este etapa *„marelui circuit ceresc”*.

În cazul *„micului circuit”*, a corpului uman deci, transformările evidente care apar au un caracter lunar; pentru *„marele circuit”* - ele sunt anuale. Pământul se rotește în jurul propriului ax, iar Luna se rotește în jurul Pământului, formând un *„circuit ceresc zilnic”*. La rândul său, Pământul se deplasează pe orbita sa în jurul Soarelui, descriind un *„circuit ceresc anual”*. De aceea, *„micul”* și *„marele circuit ceresc”* pot fi explicate doar luând în considerare conexiunile din Univers.

Pământul se rotește zilnic în jurul axei sale și în fiecare zi va apare o schimbare pentru practicant; după o lună însă, transformarea va fi mai mare, mai evidentă - aceasta reprezintă *„micul circuit ceresc”*.

În relația Pământ – Soare o rotație completă se efectuează într-un an, deci pentru *„marele circuit ceresc”* transformarea importantă va apare anual. Avansând în practică, din momentul în care *„marele circuit ceresc”* s-a deschis, o zi va fi cât un an, iar un an va trece asemenea unei zile. Pentru cei ajunși aici timpul se scurge altfel, ei pot atinge longevitatea.

COMPLEXUL EXERCIȚIILOR „MICULUI CIRCUIT CERESC”

Complexul exercițiilor *„micului circuit ceresc”* conține următoarele forme:

- forma colectării energiei,
- forma cultivării energiei,
- tehnica propriu-zisă a „micului circuit ceresc”
- tehnica flotărilor (exercițiu ajutător pentru deschiderea „circuitului”).

În afara lor mai există o formă - pe care de obicei o execută maestrul - de deschidere rapidă a celor zece puncte principale ce se află pe cele două extrameridiane *Renmai* și *Dumai* (a căror înlănțuire formează traseul de-a lungul căruia se deplasează energia), cât și a întregului „circuit”. Așa cum am menționat și în capitolul: Sistemul meridianelor și „micul” și „marele circuit ceresc”, în exersarea acestui complex de exerciții practicantul nu trebuie să aibă o înțelegere limitată a noțiunii de „circuit ceresc”. Ordinea de execuție a tehnicilor este:

Forma colectării energiei — Forma cultivării energiei — Tehnica propriu-zisă de deschidere a „micului circuit ceresc”

Forma ajutătoare a flotărilor se poate exersa oricând pe perioada zilei. Dacă totuși practicantul dorește să o execute legat de restul formelor (acest lucru nu este obligatoriu și nici măcar recomandat), el o va face înaintea celorlalte tehnici.

FORMA COLECTĂRII ENERGIEI (*Juqi fa*)

Întotdeauna, înainte de începerea oricărui exercițiu, relaxați întregul corp, îndepărtați obiectele care vă stânjenesc (ceasul, brățările, cerceii, etc.), alungați gândurile ce vă pot distrage de la practică (dacă nu reușiți de la început, folosiți tehnica „un gând poartă cele zece mii de gânduri"), plasați-vă cu ajutorul mentalului în mijlocul Universului, lăsați respirația să fie naturală, lungă, uniformă și continuă. Se recomandă ca înainte de a vă deplasa în locul în care veți practica, să mergeți la toaletă, să vă spălați mâinile și fața, să respirați profund de câteva ori și să începeți să vă gândiți la faptul că exersați.

Poziția corpului:

Această formă se poate exersa în două modalități:

a) dinamică (în postura stând în picioare)

b) statică (șezând)

a) Forma dinamică: stând în picioare, tălpile depărtate la o distanță ușor mai mare decât lățimea umerilor, corpul destins, închideți treptat ochii (puteți exersa de asemenea cu ochii deschiși), brațele atârnă în mod natural de o parte și de alta a corpului.

Repetați în mod tacit fraza:

„Eu mă aflu în mijlocul energiei,
Energia se află în mijlocul meu,
Cerul și omul se contopesc,
Eu pot să folosesc energia."

sau în chineză:

„Wo zai qi zhong (uo țai ci djung),
Qi zai wo zhong (ci țai uo djung),
Tian ren he yi (tien jen hă i),
Qi wei wo yong (ci uei uo iung)."

După o perioadă de timp, așezați palma dreaptă în fața abdomenului inferior (mai jos de ombilic) la o distanță de aproximativ 20 de cm, de corp, și începeți trasarea unor cercuri (bărbații în sensul acelor de ceasornic – de

sus spre stânga, către în jos, spre dreapta și către în sus, ajungând în poziția de plecare. Femeile vor descrie cu palma o mișcare în sensul invers acelor de ceasornic: de sus spre dreapta, către în jos, spre stânga și către în sus, ajungând de asemenea în poziția de plecare), pornind de la cercuri mici către cercuri din ce în ce mai mari, până ce întregul corp va fi inclus în ele.

În tot acest timp vă gândiți că energia pozitivă („adevărată" - *zhenqi*) din fața corpului, se pune în mișcare și este angrenată într-un vârtej care are centrul în dreptul abdomenului inferior al dvs. Treptat, pe măsură ce raza cercului crește (mișcarea brațului drept este tot mai amplă), vârtejul va antrena din ce în ce mai multă energie, astfel încât în final întreaga energie „adevărată" a Universului va fi cuprinsă în mișcarea turbionară a vârtejului.

Când cercurile au atins amplitudinea maximă, repetați din nou în mod tacit fraza ce ați spus-o și la începutul exercițiului:

„Eu mă aflu în mijlocul energiei,
Energia se află în mijlocul meu,
Cerul și omul se contopesc,
Eu pot să folosesc energia."

Apoi, cercurile încep să descrească, treptat-treptat, până când ajung din nou la mărimea lor inițială. Astfel se poate considera că ați efectuat o dată mișcările din forma colectării energiei. Repetați de mai multe ori aceste mișcări, până când în întregul corp va apare senzația de confort și vigoare.

În final, opriți palma în fața abdomenului inferior și conduceți cu ajutorul palmei și al mentalului, energia din fața corpului până în interiorul abdomenului.

b) Forma statică: se execută în poziția șezând, spatele drept, vârful limbii în cerul gurii, palmele așezate deasupra coapselor, centrul palmelor este îndreptat în sus (pentru persoanele ce suferă de hipertensiune arterială sau de afecțiuni cardiace sau care au suferit un atac vascular cerebral este obligatorie menținerea palmelor cu centrul îndreptat în jos). Închideți ușor-ușor ochii, relaxați întregul corp, fruntea este destinsă, pe față mențineți un ușor surâs.

În continuare vă imaginați că vă aflați în mijlocul Universului. Repetați în gând:

„Eu mă aflu în mijlocul energiei,
Energia se află în mijlocul meu,
Cerul și omul se contopesc,
Eu pot să folosesc energia."

sau în chineză:

„Wo zai qi zhong,
Qi zai wo zhong,
Tian ren he yi,
Qi wei wo yong.”

După un timp vă imaginați că toată energia „adevărată” a Universului se pune în mișcare într-un vârtej care se scurge în interiorul abdomenului inferior. Este ca și cum energia „adevărată” se rotește în fața abdomenului (pentru bărbați în sensul acelor de ceasornic, pentru femei în sens invers acelor de ceasornic) de la cercuri mai mici către cercuri mai mari. Rostiți din nou în gând:

„Eu mă aflu în mijlocul energiei,
Energia se află în mijlocul meu,
Cerul și omul se contopesc,
Eu pot să folosesc energia.”

După aceasta vă imaginați energia rotindu-se în cercuri din ce în ce mai mici (în același sens) și scurgându-se în interiorul abdomenului inferior. Repetați de mai multe ori această reprezentare mentală. În final, conduceți energia cu ajutorul atenției până în interiorul abdomenului inferior.

Mecanismul folosit în această tehnică este unul destul de simplu: este vorba de ceea ce se întâmplă atunci când într-o găleată cu apă introduceți un băț, pe care apoi îl rotiți. La un moment dat, scoateți bățul din găleată și observați că vârtejul format are tendința să se scurgă spre centrul găleții. În mod similar, energia ce va fi pusă în mișcare cu ajutorul brațului și/ sau al mentalului, va intra în interiorul abdomenului inferior, chiar și după oprirea mișcărilor palmei. De aceea, în final nu este bine să plecați imediat din locul respectiv.

Această formă poate fi executată și separat de restul exercițiilor, ori de câte ori sunteți obosit sau simțiți nevoia de o împrospătare a energiei corpului.

Fiți însă atenți la sensul corect al cercurilor pe care le descrie palma dreaptă; dacă se inversează sensul, efectul va fi contrar: se va scoate energia din corp. De aceea bărbații trebuie să deplaseze palma pe o traiectorie circulară înspre stânga (către brațul stâng propriu), în jos, spre dreapta și în

sus, descriind astfel un cerc. Femeile vor mișca palma în sensul contrar, ce a fost descris mai sus.

Efecte: Forma colectării energiei permite creșterea cantității de energie din interiorul corpului, mai precis din interiorul abdomenului inferior. Deoarece centrul energetic principal al corpului se află în interiorul abdomenului inferior, exersarea acestei tehnici este foarte eficientă pentru activarea acestui centru („câmpul de cinabru inferior").

Energia din abdomenul inferior întreține energia rinichilor. Din această cauză, persoanele ce au insuficiență energetică a rinichilor vor obține rezultate foarte bune prin practica acestei forme. Colectarea energiei se recomandă de asemenea bărbaților ce au probleme cu prostata, dar și femeilor ce suferă de cistită sau anexită.

Datorită cercurilor pe care se deplasează energia prin fața corpului va apare și o creștere a senzitivității corpului.

FORMA CULTIVĂRII ENERGIEI (*Yangqi fa*)

În complexul exercițiilor „micului circuit ceresc" există o tehnică de cultivare a energiei, iar în cel al „marelui circuit ceresc" apare o formă de cultivare a spiritului (*Yangshen fa*). Această tehnică de cultivare a energiei este o așa-numită metodă de „cimentare a cinabrului". Începătorii au deseori tendința de a nu acorda atenția necesară formei de „cultivare".

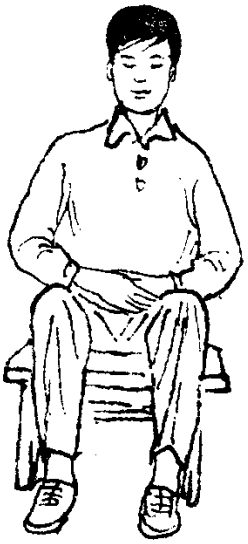
Trebuie însă menționat că din punct de vedere al timpului folosit pentru practică există următorul principiu:

„Două treimi din perioada de antrenament se cultivă energia, și numai o treime se exersează energia".

Respectarea regulii de mai sus condiționează reușita în practică.

Poziția corpului: cel mai adesea se execută șezând pe un scaun, cu picioarele ușor depărtate, tălpile așezate în întregime pe sol (este preferabil ca încălțămintea să nu aibă tocuri), unghiul dintre gambe și coapse este de 90 de grade, spatele drept, bărbia ușor îndreptată în jos, iar vârful capului punctează către în sus, ceea ce determină o poziție dreaptă a capului, palmele se suprapun peste abdomenul inferior (bărbații au palma stângă dedesubt și cea dreaptă deasupra, femeile au palma dreaptă dedesubt iar cea stângă deasupra), centrul palmelor este unul deasupra celuilalt, întregul corp este relaxat, se îndepărtează gândurile distractive, respirația este naturală.

Treptat-treptat intrați într-o stare de liniște. Gândiți-vă apoi că vă aflați în mijlocul Universului, că centrul acestuia este în interiorul abdomenului dvs. Contemplați modul în care energia „adevărată” se strânge în mod natural în „câmpul de cinabru inferior” (*Xia dantian* - în interiorul abdomenului inferior). Se spune:



„Atenția urmărește și nu urmărește,
contemplați și nu contemplați”.

Astfel, nu trebuie să existe nici un fel de tensiune, nici măcar aceea a urmăririi energiei. Procedând astfel, după o perioadă de antrenament, energia „adevărată” se va strânge cu ușurință în zona abdomenului inferior, formându-se un „circuit energetic”, așa-numitul „cinabru” (*dan*).

„Cultivarea energiei” poate fi executată și în alte poziții, cum ar fi culcat sau stând. Importantă este menținerea întregului corp relaxat; atenția nu este neapărat concentrată asupra vreunui lucru. În această stare, unele boli se vor vindeca de la sine. Dacă în mod particular, aveți vreo afecțiune care vă deranjează sau pe care doriți s-o tratați, așezați palmele deasupra locului bolnav. Activitatea mentală este identică cu cea descrisă anterior (singura deosebire este aceea că atenția va contempla modul în care energia se strânge în locul bolnav, și nu în abdomenul inferior). Dacă nu reușiți să puneți palmele deasupra locului bolnav (poziția este prea incomodă sau nu vă permite acest lucru) este suficient să aveți numai activitatea mentală specificată.

Se recomandă efectuarea cultivării energiei după exersarea oricărei forme dinamice, pentru a stabiliza energia în abdomenul inferior, pentru a permite combinarea energiei aduse din exteriorul corpului cu cea din interiorul corpului.

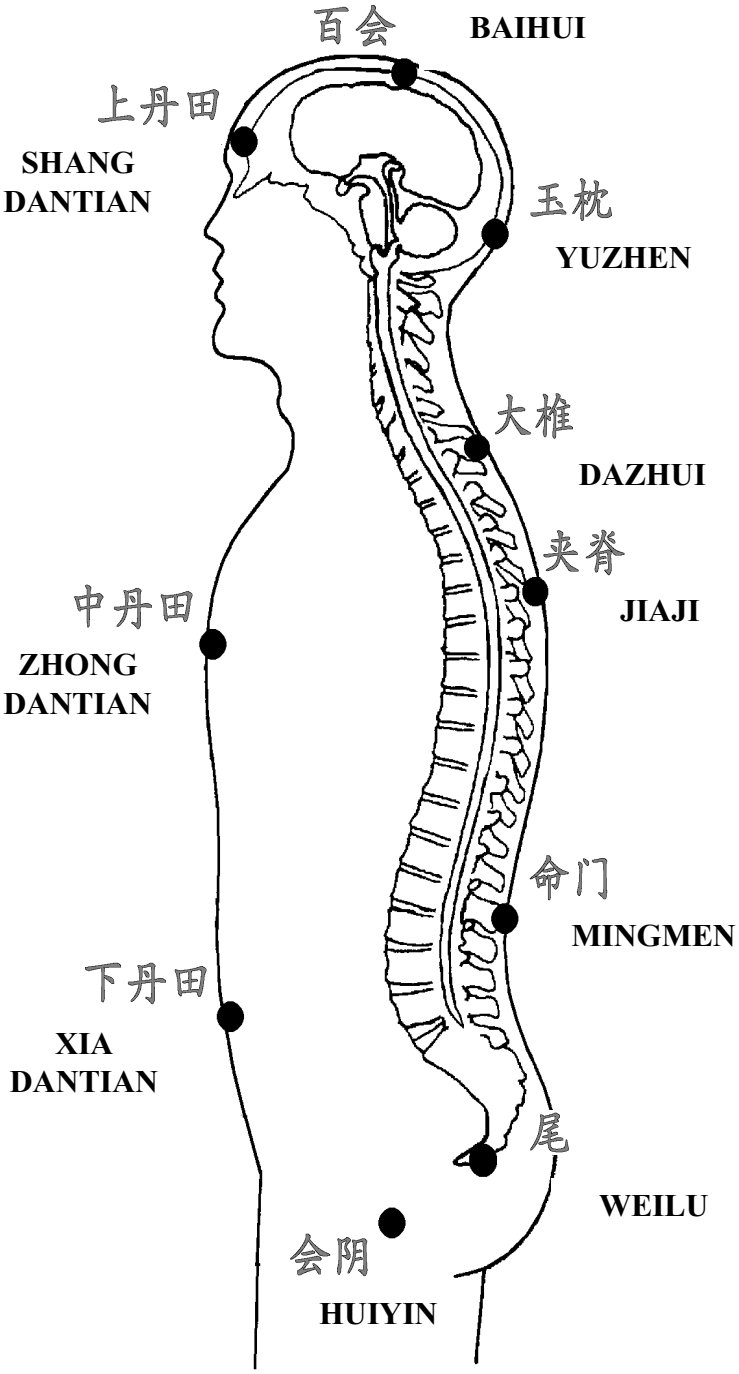
TEHNICA PROPRIU - ZISĂ A „MICULUI CIRCUIT CERESC" (*Xiao zhoutian*)

După ce ați efectuat colectarea și cultivarea energiei, puteți trece la forma „micului circuit". Forma constă în plimbarea unei sfere de energie, ce este foarte luminoasă și foarte călduroasă, de-a lungul unui traseu dispus pe linia mediană a corpului, pe partea anterioară și pe cea posterioară, în interiorul acestuia (vezi figura). De-a lungul traseului există zece zone importante, ce vor fi descrise în continuare. Inițial, trebuie „deschise" toate aceste zone, pentru ca ulterior ele să fie legate într-un circuit.

Ce se înțelege prin „deschiderea" unei zone sau a unui circuit? Este vorba de a conduce în mod nestingherit energia prin oricare din porțiunile vizate. În momentul în care se întâmplă acest lucru vor apare diferite senzații; la început ele vor fi destul de vagi, dar treptat-treptat vor deveni din ce în ce mai puternice.

Pentru a grăbi deschiderea zonelor aflate pe traseul „micului circuit ceresc" se va recurge la cultivarea energiei în fiecare din aceste zone. În mod concret, practicantul va contempla pe rând cele zece zone, atenția sa fiind îndreptată în mod natural asupra acestora. Se va începe cu zona aflată în abdomenul inferior („câmpul de cinabru inferior" – *Xia dantian*). Atunci când aici vor apare senzații se va trece la următoarea zonă, ș.a.m.d. Senzațiile indică „deschiderea" zonelor, activarea funcției de închidere și deschidere a celulelor acelei părți a corpului. Atunci când se va executa contemplarea zonelor pe care urmărim să le activăm, atenția trebuie să se fixeze în mod natural asupra acestora. Este ca și cum am privi suprafața unui lac, fără a încerca să provocăm vreo acțiune a acesteia!

TRASEUL MICULUI CIRCUIT CERESC



Cele zece zone importante care se găsesc de-a lungul „micului circuit ceresc” sunt situate pe extrameridianele *Renmai* și *Dumai*. Ele sunt următoarele:

Xia dantian („câmpul de cinabru inferior”): zona din interiorul abdomenului inferior, situată la aproximativ 3-4 cm. sub ombilic. În exterior îi corespunde punctul Qihai.

HuiYin: zona din dreptul punctului HuiYin, aflat între picioare, la jumătatea distanței dintre cele „doua Yin-uri” (anus și organele genitale).

Weilu: baza coloanei vertebrale, zona din jurul punctului Changqiang; este punctul de pornire al extrameridianului Dumai.

Mingmen ("poarta vieții”): zona din dreptul punctului Mingmen situat pe coloana vertebrală, în partea opusă ombilicului, la jumătatea distanței dintre cei doi rinichi.

Jiaji: pe coloana vertebrală, aproximativ la nivelul sternului.

Dazhui („marea vertebră”): este vertebra cea mai proeminentă de la baza gâtului, se observă ușor când se apleacă capul către în față.

Yuzhen: zona din preajma punctului Naohu situat în dreptul porțiunii mijlocii a creierului posterior, la baza cutiei craniene, în partea opusă vârfului nasului.

Baihui („locul celor o sută de întâlniri”): se află în creștetul capului, în locul unde se observă un mic vârtej.

Shang dantian („câmpul de cinabru superior”): zona din dreptul punctului Yintang, ce se află între cele două sprâncene. Dantian-ul superior, cât și celelalte zone de pe „micul circuit”, se află în interiorul corpului. În prima perioadă de practică atenția se poate concentra asupra senzațiilor de la suprafața pielii; treptat-treptat însă, ea se mută în interiorul corpului.

Zhong dantian (dantian-ul mijlociu): zona din dreptul punctului Shanzhong, situat pe linia mediană a trunchiului, între cele două sfârcuri.

Problema care se pune este: cum apare - sau de unde provine - sfera de energie ce trebuie vehiculată de-a lungul celor două extrameridiane?

Pentru formarea ei concură mai mulți factori. În primul rând, prin tehnicile de colectare și cultivare a energiei se aduce în interiorul corpului energie (sau „semnale") ce provin din exteriorul său.

Pentru începător însă, dacă exersează singur tehnica „micului circuit" și nu beneficiază de ajutorul nici unui maestru - care să-i dea energie - va fi necesară o perioadă de aproximativ o sută de zile (sau de trei ani, după alte surse) pentru a ajunge la obținerea „mingii de foc" ce este plimbată prin interiorul corpului. Cel care este ajutat în practică de un maestru, va reuși ca după numai o săptămână (sau cel mult 49 de zile) să atingă rezultatele pe care altfel le-ar fi dobândit după vreme îndelungată. Pentru a avea însă o înțelegere corectă a maestrului este necesară parcurgerea capitolului: **Tratarea corectă a maestrului, tehnica rugării maestrului**.

Astfel, există tehnici de a culege energie din trecut sau din viitor, de a primi energie de la o persoană pe care ai cunoscut-o sau nu, care trăiește în același timp cu tine sau nu, sau de a recepționa „semnale" ce îți sunt transmise de un copac sau de o floare, sau de o altă formă de viață, sau de la o piatră sau un metal, etc. Important este ca înainte de a exersa să-ți fixezi gândul maestrului, să te gândești că ai un maestru.

Postura de exersare: Corpul este relaxat iar tălpile stau în întregime pe sol. Poate fi adoptată oricare din pozițiile: așezând, stând sau culcat. Atenția este îndreptată asupra abdomenului inferior. Trebuie să vă gândiți că cele două extrameridiane, *Renmai* și *Dumai*, sunt un traseu fosforescent. Este ca și cum de-a lungul întregului traseu al „micului circuit ceresc" s-ar afla un tub fosforescent, strălucitor.

Mai întâi îl puteți „ruga" pe maestru[4] să vă introducă în „câmpul de cinabru inferior" o sferă de foc foarte luminoasă. Dacă nu stăpâniți sau nu înțelegeți procedura „rugării maestrului", puteți pur și simplu să vă gândiți că în interiorul abdomenului inferior există o minge de energie, foarte călduroasă și foarte luminoasă. Treptat, „câmpul de cinabru inferior" (*Xia dantian*) va începe să emită căldură.

Folosind atenția veți împinge această sferă de energie de-a lungul traseului. La început parcurgeți încet circuitul, insistând asupra senzațiilor de căldură și de lumină. Pe măsură ce înaintează, sfera devine din ce în ce mai

[4] Folosind "Tehnica rugării maestrului" prezentată în Capitolul "Tratarea corectă a maestrului, tehnica rugării maestrului".

călduroasă și mai luminoasă. Este ca și cum v-ar lumina întregul corp. Urmăriți senzațiile ce apar; ele diferă de la om la om.

Astfel, pot exista senzații de căldură, de răceală, de furnicături, de distensie, de palpitație, etc. Atitudinea corectă este de a le considera pe toate normale.

Se folosește respirația naturală; privirea interioară urmărește traseul circulației energetice. Energia parcurge următorul drum:

Xia dantian — HuiYin — Weilu — Mingmen — Jiaji — Dazhui — Yuzhen — Baihui — Shang dantian — Zhong dantian — Xia dantian

La început vor apare senzații numai în cele zece zone; treptat ele vor deveni mai clare și se vor extinde și pe porțiunile ce leagă aceste puncte. După o perioadă veți avea tot timpul (24 de ore pe zi) sentimentul că energia circulă de-a lungul traseului „micului circuit".

Intervalele optime de exersare sunt 23 – 1 și 11 – 13. Atunci se face transformarea „Yin-ului" în „Yang" și invers. De dorit ar fi însă să practicați această formă și în alte perioade ale zilei. Când priviți televizorul puteți parcurge mental cele două extrameridiane *Renmai* și *Dumai*. De asemenea, când mergeți pe stradă vă puteți gândi la sfera de energie ce se deplasează de-a lungul „micului circuit", ș.a.m.d.

În Qigong există principiul: *„un suflet și mai multe folosințe"*, care este înțeles în sensul posibilității folosirii multiple a mentalului. Uneori ea este denumită atenție distributivă. În Qigong însă nu se reduce numai la acest aspect; practicantul trebuie să știe tot ce se petrece în jurul lui sau tot ce s-ar putea întâmpla.

În prima perioadă a antrenamentului apare așa-numitul „circuit ceresc" al mentalului. Este vorba de fapt, de parcurgerea cu ajutorul atenției a zonelor ce se află dispuse de-a lungul traseului menționat, cât și a întregului circuit. În această fază nu există vreo senzație sau vreun indiciu că s-ar reuși plimbarea energiei prin punctele specificate. După un interval, de aproximativ 20 de minute, vor apare treptat-treptat și senzații ce vor deveni din ce în ce mai puternice. Acest lucru se va întâmpla zilnic, pentru o anumită perioadă de timp. În momentul în care senzațiile vor fi simțite chiar de la început, se spune că s-a trecut la exersarea „circuitului ceresc" al energiei.

După ce a fost parcurs de mai multe ori traseul celor două extrameridiane *Renmai* și *Dumai*, atenția se oprește în final în zona abdomenului inferior, în „câmpul de cinabru inferior" (*Xia dantian*). Apoi se execută forma de încheiere.

Forma de încheiere: Dacă ați exersat cu ochii închiși, deschideți încet ochii. Frecați puternic palmele pentru a crește căldura și încărcătura energetică a acestora.

Se execută cu ajutorul palmelor o „spălare uscată" a feței, de sus în jos, mai întâi pe partea mediană, apoi pe porțiunile laterale (masajul se pornește de la frunte și se termină sub bărbie). În acest timp trebuie să vă folosiți mentalul gândindu-vă că „sunteți din ce în ce mai tineri, fața este din ce în ce mai deschisă și mai luminoasă". Această manevră se repetă de nouă ori.

În continuare *se masează pielea capului* (porțiunea părului) cu buricele degetelor, pornind din față (zona frunții) către în spate (zona cefei). Se masează întreaga suprafață prin trei manevre: mai întâi pe linia mediană ce trece prin vârful capului (*Baihui*) apoi prin părțile laterale și în final prin extremități (chiar pe deasupra urechilor). Se repetă de trei ori masarea întregii suprafețe menționate.

Se bate apoi zona capului ce tocmai a fost masată. Bătăile se execută cu palmele deschise, degetele despărțite și ușor flexate; centrul palmei este ușor rotunjit. Ideea este de a descărca energetic palmele, stimulând centrii energetici din cap și îndepărtând posibilele blocaje energetice. Acest lucru este benefic pentru vindecarea durerilor de cap, a migrenelor, a hipertensiunii arteriale. De aceea, ori de câte ori vă simțiți stressat sau vă doare capul, sau aveți senzația unei presiuni în cap, procedați la a bate cu ajutorul palmelor regiunea capului ce a fost descrisă. Singurul punct de atenție este de a nu lovi prea tare zona din spatele capului, mai ales dacă suferiți de discopatie cervicală. Aceste bătăi se repetă în forma de încheiere de trei ori (se bate de trei ori suprafața capului).

Se masează de nouă ori întreaga suprafață a urechilor, pornind de sus în jos și din partea exterioară a acestora către cea interioară. Apoi se execută o manevră de „tragere" a lobilor urechilor, asemănătoare cu aceea pe care o fac părinții copiilor care nu sunt cuminți. Se știe că întregul corp omenesc este proiectat pe suprafața urechii. Masând urechea este ca și cum s-ar acționa asupra întregului corp. În afara acestui fapt, urechea este „deschiderea" rinichiului (este direct legată de acesta), ceea ce duce la obținerea unui efect particular asupra rinichilor (deținătorii energiei ancestrale - moștenită prin naștere de la părinți). Manevra de tragere a lobilor urechilor se repetă de nouă ori.

Masarea marii vertebre: Folosind palma stângă și apoi cea dreaptă se masează de nouă ori porțiunea marii vertebre. Precedând astfel se oprește intrarea în organism a energiei perverse (patogene) - de tip extern, cum ar fi vântul, umezeala, etc. Masarea acestei zone oprește de asemenea

transpirația. Oricând sunteți transpirați folosiți această manevră pentru a evita orice problema nedorită. În cazul nostru masajul se repetă de nouă ori.

Ultima parte a formei de încheiere este cea denumită *„cocorul nemuritor își duce ciocul pentru a bea apă”*. Ea se execută printr-o mișcare circulară a bărbiei, către înainte, în sus, în jos și înapoi, descriind un cerc complet. Această manevră se repetă de nouă ori.

Ultimele două porțiuni pot vindeca afecțiunile cefei și au un efect deosebit în „deschiderea” punctelor *Dazhui* și *Yuzhen*, ceea ce va influența în mod evident „deschiderea” „micului circuit ceresc”.

Efecte: Forma „micului circuit ceresc” se folosește în mod particular pentru tratarea afecțiunior cardiace, a bolilor ce survin ca urmare a slăbirii sistemului nervos, a afecțiunilor rinichilor, precum și a altor boli ale părții superioare a corpului. Se spune că se echilibrează „apa” cu „focul”, voința cu mintea.

În momentul în care energia din interiorul abdomenului inferior va fi suficient de mare, exersarea acestei tehnici va permite și hrănirea organelor interne cu energie. Drept urmare, persoanele cu insuficiență energetică vor avea rezultate foarte bune prin exersarea „micului circuit”.

TEHNICA AJUTĂTOARE DE DESCHIDERE A „MICULUI CIRCUIT CERESC” (TEHNICA FLOTĂRILOR)

Se alege un loc de înălțimea unei mese. Se așează palmele pe obiectul respectiv și se execută la început mișcările cunoscute sub numele de flotări; nu se pune problema unei coordonări cu respirația, nu există nici un fel de activitate a mentalului.

Treptat, brațele vor obosi și nu vor mai avea vlagă. În acest moment începe activitatea mentalului coordonată cu respirația. În timpul inspirației corpul coboară. Pe inspirație se absoarbe întreaga „energie adevărată” a Universului prin toți porii corpului. În momentul expirației corpul se menține relaxat. Coborârea și ridicarea corpului nu se execută continuu, ci se face o pauză între ele; aceasta se face după coborâre, deci după inspirație, odihnindu-vă un pic. În momentul ridicării energia va pleca de la baza coloanei vertebrale (*Weilu*), va străbate coloana și va ajunge în creștetul capului (*Baihui*) și apoi va coborî de-a lungul liniei mediane anterioare (extrameridianul *Renmai*) până în *HuiYin* (punctul de la jumătatea distanței dintre „cele două Yin-uri”). Astfel, pe durata unei expirații se străbate o dată „micul circuit”. După o perioadă de exersare se face forma de încheiere, ce a fost explicată la tehnica propriu-zisă a „micului circuit ceresc”.

Efecte: Această formă permite în afară de deschiderea traseului „micului circuit ceresc”, și umplerea cu energie a meridianului vezicii urinare, ce este situat de o parte și de alta a coloanei vertebrale, la o distanță egală cu 1,5 cun (o dată și jumătate lățimea degetului mare). Pe acest meridian se află proiecțiile organelor interne: punctele prin care energia poate pătrunde spre interiorul corpului hrănind diferitele organe interne. Drept urmare, unul dintre efectele practicării acestei forme constă și în stimularea organelor interne.

De asemenea va fi stimulată funcționarea celulelor creierului, îmbunătățind capacitatea de concentrare și de memorare.

CELE TREI NIVELURI ALE QIGONG-ULUI

În Qigong apar în general următoarele trei niveluri: inferior (perioada de început), mijlociu și superior.

Pentru primul dintre ele există descrieri destul de amănunțite. Prin parcurgerea integrală a acestuia se consideră că practicantul ajunge să pășească „dincolo de poartă", în corpul său se petrec anumite transformări pozitive ce constituie fundația exersării ulterioare. Întotdeauna se spune însă că primul nivel este cel mai dificil. De ce oare?

În primul rând pentru că omul obișnuit are un anumit tip de viață, o percepție în general senzorială, o modalitate specifică de a se raporta la el și la mediul exterior. Qigong-ul presupune însă un drum concret de urmat, prin care omul învață să se cunoască dincolo de senzațiile cu care s-a obișnuit. El începe să-și folosească o porțiune mai mare din creierul său (se spune că inconștientul iese la suprafață), capătă o percepție a suportului energetic și - printr-o practică susținută - se ajunge la fundamentarea unor centri energetici și la ceea ce va fi denumit ulterior sub numele de „cinabru" (*dan*).

Toate acestea presupun însă și schimbări (transformări), care trebuie să se petreacă atât în mental cât și în corp. Ei bine, transformarea este cea care face atât de dificilă parcurgerea primului nivel. Căci ea presupune ca „ceva" să evolueze în „altceva". Și întotdeauna, nu este tocmai ușoară desprinderea de acel „ceva", mai ales dacă reprezintă „ceva"-ul inițial. De aceea se și acordă o mare importanță cuvântului „devreme". Se spune:

„Cu cât mai devreme începe practica, cu atât mai bine".

Acest lucru se referă atât la durata zilei („cu cât mai de dimineață cu atât mai bine"), cât și la perioada din viață.

Ultimele două niveluri sunt comentate în general destul de sumar; despre ele se menționează numai diferite rezultate exterioare care pot fi atinse. De fapt, în practică apar la un moment dat lucruri care nu pot fi transmise prin cuvinte. Aceasta se întâmplă din cauza faptului că ceea ce se petrece în interior nu se află la nivelul conștientului. Procesul are caracter

repetabil, dar în conștient nu există o activitate clară care să poată fi descrisă prin cuvinte.

De exemplu: există o tehnică de tratare a bolilor altor persoane, care se execută în maniera următoare: inițial, printr-un anumit procedeu, se „intră" în corpul energetic al celuilalt, obținând în propriul corp senzațiile pe care le are persoana bolnavă. Cum se realizează această primă parte? Există mai multe metode, care în ciuda aparențelor, sunt destul de ușor de înfăptuit. Ele sunt în general descrise clar, multe fiind stereotipe.

Adevărata problemă apare însă atunci când s-a depășit această primă etapă. Acum în propriul corp există „semnalele" bolii celeilalte persoane. Pentru a vindeca afecțiunea, inconștientul găsește singur o soluție și o aplică generând un proces de îndepărtare a semnalelor bolii din pacient. Această metodă poartă în Qigong denumirea de „tehnica fără tehnică". Despre ea, maestrul Yan Xin spunea la unul din cursurile sale:

„Dacă aș încerca s-o explic, ea ar părea ceva foarte neobișnuit, aproape de neacceptat, așa că mă mulțumesc s-o aplic pentru a-i vindeca pe ceilalți."

Nu există doi oameni care să fie identici. De aceea nici acest proces nu va fi decât cel mult asemănător, pentru persoane diferite. El este însă „ceva" sesizat fizic, care pornește la un anumit moment dat pe parcursul ședinței de vindecare; maniera de percepere a sa îți este foarte clară în momentul respectiv (căci inconștientul a ieșit la suprafață), dar nu poate fi definită în cuvinte. Știi ce trebuie să faci, dar nu poți să spui cum faci!

Nivelul inferior din practica Qigong-ului

Conform modalității de exprimare daoiste primul nivel este denumit „forma nemuritorului" (*renxiangong*) sau „forma nemuritorului de pe Pământ" (*dixiangong*). În terminologia budhistă el este cunoscut sub numele de „forma arhatului" (*luohangong*).

Exercițiile pe care le exersează cei ce se află la acest prim nivel sunt destul de ușoare. Ele pot fi practicate de bătrâni sau copii, de oameni în puterea vârstei, de cei sănătoși sau bolnavi. Nu este necesară îndeplinirea vreunor condiții stricte, legate de spațiu, de timp, de îmbrăcăminte, etc.

Este adevărat că rezultatele sunt mai bune dacă îmbrăcămintea este lejeră, mediul liniștit, ș.a.m.d., dar dacă acestea nu sunt posibile ele nu trebuie să constituie o piedică în practică. Exersând formele de la acest nivel nu apar reacții deosebite: se întărește corpul - prevenindu-se apariția bolilor -

sau se luptă împotriva lor, în vederea vindecării. La acest nivel este necesară parcurgerea a patru pași:

- I-ul pas: „punerea în ordine”. Întotdeauna, când se începe practica Qigong-ului, se pune accentul pe îndepărtarea „energiei bolnave” (*Bingqi*) din corp. Ea este emisă - în mod conștient - cât mai departe de propriul corp sau de cel al celor din jur (se spune că această energie este trimisă până la „marginea cerului”) prin tălpi sau prin toți porii, în funcție de exercițiul practicat.

Mulți întreabă: „Ce este această "energie bolnavă”?” Ei bine, pentru obținerea efectului scontat nu este necesară clarificarea noțiunii de „energie bolnavă”, căci mentalului îi este suficientă acestă specificare generală pentru a rezolva problemele concrete ale unei boli. Astfel, nu este necesară vizualizarea acestei energii, a vreunei culori, sau a formei sau a conținutului său.

În practică se întâlnește deseori și noțiunea de *Zhenqi* - „energie adevărată” sau „pozitivă”. La fel ca și în cazul „energiei bolnave” este suficientă păstrarea în mental a ideii de „energie adevărată” pentru a apare efectul dorit. Practicantul trebuie să dea dovadă de capacitate de înțelegere (wuxing). El va folosi lucrurile - informațiile care i s-au dat, pentru a reuși în exersare. Dacă nu s-au făcut mai multe specificații pentru un exercițiu înseamnă că ele nu sunt necesare, sau poate că rezolvarea individuală a unor probleme este cheia concretă, și nu lămurirea rațională prealabilă a aspectelor ce vor surveni în practică.

- al II-lea pas: „construirea formei standard”. În acest pas este necesară o bună cunoaștere a tehnicii exersate, a traseului pe care îl va parcurge energia. De exemplu, în unele exerciții se cere ca energia să coboare din cap în tălpi (se folosește pentru vindecarea hipertensiunii arteriale), în altele energia trebuie să se adune într-o anumită zonă sau să se deplaseze de-a lungul mai multor meridiane, etc.

Toate aceste trasee - sau mai exact drumul urmat de energie într-un exercițiu - se denumesc prin noțiunea de „formă (traseu) standard”. În momentul practicii, dacă ele sunt bine cunoscute, este suficientă intrarea într-o stare de liniște și apariția în inconștient a „traseului standard” pentru ca energia să se deplaseze instantaneu de-a lungul acestuia. Dacă antrenamentul are loc sub conducerea unui maestru, atunci energia va fi trimisă în mod conștient de-a lungul traseului dorit de maestru.

- al III-lea pas: „construirea fundației”. După apariția senzației energetice de-a lungul traseelor folosite, ea trebuie să capete un caracter

permanent. Ideal ar fi ca timp de 24 de ore pe zi să existe senzația clară a energiei circulând de-a lungul „formei standard”. La acest nivel nu se ajunge însă ușor.

Mulți începători spun: „bine, bine, știu că trebuie să mă gândesc că plimb o sferă de energie, foarte călduroasă și foarte luminoasă, de-a lungul traseului cutare. Dar încercând să pun în mișcare această minge de foc eu nici măcar nu reușesc să o simt. Ce trebuie să fac?” Aici există câteva lucruri care trebuie avute în vedere.

În primul rând se verifică dacă mintea, corpul și mediul înconjurător sunt liniștite. În al doilea rând - inconștientul nu iese cu ușurință la suprafață. De aceea o bună perioadă de timp se exersează așa numitul „circuit al conștientului”. Concret este vorba de imaginarea conștientă a plimbării energiei de-a lungul circuitului ales, chiar dacă nu există încă senzații. După o perioadă de timp (de obicei de aproximativ 20 de minute) ele își vor face apariția. Treptat, prin practică zilnică, senzațiile vor fi percepute din ce în ce mai rapid și mai pregnant. La un moment dat veți constata că senzațiile se mențin și după terminarea exercițiului. Aceasta înseamnă că sunteți pe drumul cel bun.

- al IV -lea pas: „ baza este uniformă, se construiește vasul în care se prepară cinabrul (*dan*)”. După ce senzațiile au devenit foarte clare, următorul pas este exersarea „cinabrului”. „Cinabrul” era considerat în alchimia tradițională chineză a fi substanța nemuririi. El se obținea printr-un proces de rafinare ce avea loc în interiorul corpului. Din acest punct de vedere se poate spune că alchimia chineză a avut o evoluție spiritualizată. Astfel, la un moment dat, s-a renunțat la ideea inițială de a obține aur din alte elemente, căutându-se „elixirul vieții veșnice”. Iar acesta era considerat a fi cinabrul (sulfura de mercur).

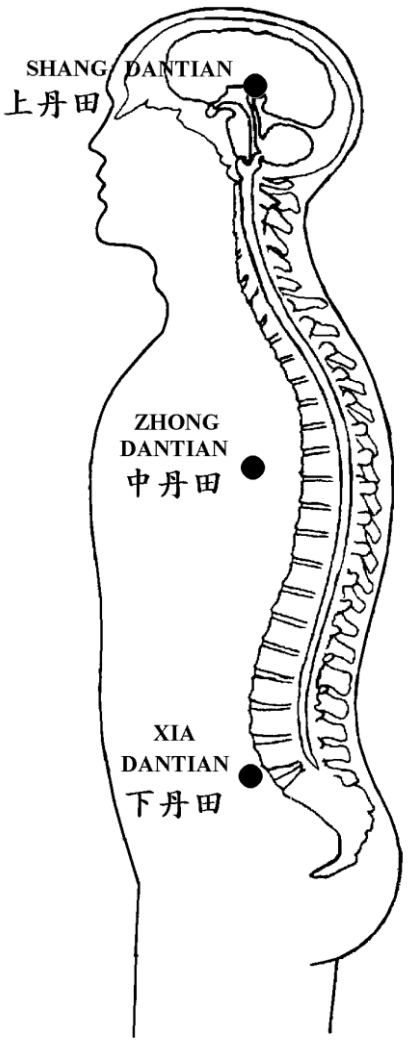
În prima perioadă se spunea că cine înghite sulfura de mercur și o plimbă de-a lungul tuturor meridianelor, eliminând-o în final, devine nemuritor. De asemenea se credea că simpla înghițire chiar, a unor cantități mici de cinabru, duce la viața veșnică. Această convingere i-a costat viața pe câțiva dintre împărații Chinei. Ulterior s-a ajuns la o alchimie a interiorului, scopul principal fiind obținerea unei sfere de energie, asimilată cinabrului. Acest proces se produce în interiorul unui „vas” (*ding*). Unde se mută „vasul”, acolo se mută și cinabrul.

Zonele din corp în care se poate păstra cinabrul (*dan*) poartă denumirea de „câmpuri de cinabru” (*dantian*). În organism există trei astfel de zone: una se află în abdomenul inferior, a doua este la nivelul pieptului, la jumătatea distanței între cele două mameloane, în interiorul corpului, iar cea de-a treia este reprezentată de zona „ochiului pineal”.

În prezent se știe că cinabrul - în ultima sa accepțiune - poate fi obținut în realitate. El este o sferă de energie, foarte călduroasă, foarte luminoasă, puțin mai mică decât o minge de ping-pong și care poate fi vizualizată de persoane ce au capacitatea de a vedea aura sau de penetrare cu ajutorul privirii. În această sferă poate fi stocată o cantitate imensă de energie fără ca dimensiunile ei să crească.

Obținerea cinabrului[5] este esența primei etape a Qigong-ului: „transformarea esenței corporale (jing) în energie (qi)" (*lian jing huan qi*). Se consideră că adevărata exersare a Qigong-ului abia acum începe!

Din punct de vedere terapeutic cinabrul este folosit pentru vindecarea unor boli, pentru întărirea sănătății, etc. Această sferă de energie poate fi deplasată oriunde în interiorul corpului, dar și în exteriorul său. Deseori ea este păstrată în cap, în zona ochiului pineal. Persoanele care au o cantitate foarte mare de energie acumulată în cinabru au o aură deosebită. Explicația fenomenului constă tocmai în puterea ieșită din comun a energiei colectate în „cinabru" (lumina degajată de el este mult mai puternică decât cea a Soarelui).



Cele 3 "câmpuri de cinabru"

Începând cu exersarea „cinabrului" se intră propriu-zis în lumea Qigong-ului. În locul în care se va afla vasul în care se prepară „cinabrul" - (de exemplu: în cap, în abdomen sau în orice alt loc) acolo se va aduna energia; aceasta se cheamă exersarea cinabrului.

[5] Mai multe informații despre cinabru și despre modalitatea de obținere a acestuia au fost prezentate de Cezar Culda în lucrarea "Terapie și spiritualitate chineză", pag. 238

Generalizând, etapa de început are patru pași:

- I-ul pas: punerea în ordine a interiorului și eliminarea energiei bolnave,
- al II-lea pas: construirea traseelor standard; liniile de-a lungul cărora se deplasează energia trebuie să fie clare,
- al III-lea pas: se deplasează energia în mod neîntrerupt de-a lungul traseelor,
- al IV-lea pas: baza este uniformă, se construiește „vasul" în care se prepară „cinabrul". Senzația energiei ce se deplasează de-a lungul unui traseu standard este foarte clară; în final ea se fixează într-o zonă sau în mai multe zone, unde se construiește „vasul", apoi se începe exersarea „cinabrului".

Nivelul mijlociu din practica Qigong-ului

Conform daoismului, această etapă echivalează cu „gongfu-ul spiritului nemuritor" (*Shenxian gongfu*); urmând tradiția budhistă se întâlnește exprimarea „gongfu-ul lui Bodhisatva" (*Pusa gongfu*).

Odată ajuns la acest nivel, practicantul doarme și mănâncă mai puțin - în mod natural -, corpul său este sănătos și plin de vigoare. Tot acum își fac apariția unele capacități speciale (*Teyi gongneng*), ieșite din comun.

Nivelul superior din practica Qigong-ului

În daoisrn este denumit „gongfu-ul nemuritorului ceresc" (*Tianxian gongfu*), iar în budhism se spune despre cel ce a ajuns aici că a intrat în „starea de Buddha" (*Fogong*). Acum corpul este perfect sănătos și energia din abundență. Se observă însă o tendință de a pierde din greutate, practicantul nu doarme deloc sau doarme foarte puțin, exersând și în timpul somnului. Alimentele consumate sunt în cantități extrem de mici și foarte ușor digerabile. În același timp apar capacități deosebite, atingându-se longevitatea.

Din cele menționate se poate lesne observa că pentru a dobândi acel gongfu caracteristic Qigong-ului nu este suficientă menținerea naturală a unei poziții și intrarea într-o stare de liniște pentru o anumită perioadă de timp, chiar dacă în acest interval se păstrează o foarte mare stare de comfort. Procedând astfel, nu se poate spune că se practică Qigong-ul: este vorba pur și simplu de atingerea unei stări ideale de odihnă. Minunile practicilor

energetice sunt inepuizabile. După ce au fost înțelese cele trei etape ale Qigong-ului va apare un și mai mare interes pentru acesta; importantă este însă avansarea permanentă în practică și obținerea unui *gongfu* cât mai profund.

ASPECTELE ESENȚIALE ALE REUȘITEI ÎN PRACTICA QIGONG-ULUI

- **OPT CONDIȚII NECESARE PENTRU O BUNĂ PRACTICĂ A QIGONG-ULUI** (maestrul Zhang Hong Bao)

- **PUNCTELE ESENȚIALE ALE EXERSĂRII QIGONG-ULUI** (maestrul Yan Xin)

- **ESENȚIALELE PRACTICII QIGONG-ULUI** (maestrul Di Yu Ming)

OPT CONDIȚII NECESARE PENTRU O BUNĂ PRACTICĂ A QIGONG-ULUI

Aceste opt condiții sunt descrise foarte amănunțit de către maestrul Zhang Hong Bao în lucrarea sa „Prima etapă a formelor chinezești de păstrare a sănătății și Qigong-ul benefic înțelepciunii" (*Zhonghua Yangsheng yizhi gong yi bu gong*). Ele sunt valabile nu numai pentru cei care urmează școala sa, cunoașterea lor fiind foarte utilă tuturor practicanților de Qigong.

Cele opt condiții sunt:

- tehnica (*fa*)
- compania (*lu*)
- locul (*di*)
- starea financiară (*cai*)
- profesorul (*shi*)
- morala (*de*)
- înțelepciunea (*zhihui*)
- capacitatea de înțelegere (*wuxing*)

1) Tehnica (*fa*)

Întotdeauna, înainte de a începe exersarea unei tehnici, practicantul trebuie să se asigure că a reținut-o exact, că știe împreună cu ce alte exerciții se execută. Este foarte important aspectul antrenamentului corect, conform cerințelor specificate.

Practicarea Qigong-ului ține cont de timp, loc și direcție. Pentru formele în care acestea sunt precizate, respectarea lor ține de latura tehnică. Mai există și alte aspecte care sunt comune majorității exercițiilor, și anume: mentalul și corpul trebuie să fie relaxate pe toată durata practicii; este necesară intrarea într-o stare de liniște, totul trebuie să fie natural, „de la natural către natural", nimic să nu fie forțat.

Deci, înainte de a purcede în exersarea unei tehnici, practicantul trebuie să fie convins că a înțeles-o corect, să încerce să o execute în locul și la perioada optimă de timp. În afara aspectului pur tehnic, aici mai iese în evidență și factorul mental: dacă o tehnică nu este clară în minte, cum ar putea ea să fie practicată corect?

2) Compania (*lu*)

În practica Qigong-ului această condiție este foarte importantă. Ea include: familia, prietenii, tovarășii de antrenament, colegii de la locul de muncă. Esențial este ca în exersare să putem beneficia de sprijinul tuturor. Dacă de exemplu, prietenii nu înțeleg această pasiune și o iau uneori în derâdere, sau dacă părinții nu sunt de acord și se opun, atunci antrenamentul nu poate avea rezultate de succes. De ce? Pentru că mentalul respectivelor persoane va emite unele semnale ce vor perturba serios starea de liniște în care este necesar să se afle practicantul.

Qigong-ul presupune aranjarea semnalelor din interiorul, dar și din exteriorul corpului. Astfel, cel ce se antrenează trebuie să știe absolut tot ce se petrece în jurul lui. De exemplu, de ce călugării budhiști nu consumă carne?

Aici există două aspecte importante: unul ține de compasiunea pentru toate ființele vii. Pentru a putea consuma carne, cineva va trebui să omoare acel animal. Oare o ființă cu o mare compasiune va putea accepta ca altcineva să moară pur și simplu pentru ca el să-și satisfacă simțurile?!

Al doilea aspect ține de faptul că în momentul în care animalul a fost omorât, el a emis anumite semnale ce vor tulbura profund practica.

Un alt fapt important: consumul de carne seara duce la un somn agitat. Somnul are unele puncte comune cu practica Qigong-ului - inconștientul iese la suprafață. Astfel putem deduce și importanța moralei, dar această problemă va fi tratată ulterior, mai pe larg.

Din cele explicate până acum, este esențială înțelegerea mecanismelor Qigong-ului. În momentul în care exersează, omul încearcă să aranjeze în interiorul și în exteriorul său cât mai multe semnale. De aceea este preferabil ca familia, prietenii și colegii de muncă să-l sprijine în strădaniile sale. În ceea ce îi privește pe tovarășii de antrenament, este cunoscut faptul că exersarea în grup duce la efecte superioare față de practica individuală. În consecință, dacă există posibilitatea antrenamentului în grup, rezultatele vor apare mai rapid.

3) Locul (*dì*)

Locul este important în practica Qigong-ului, pentru că el induce în fiecare un anumit efect. Chiar dacă nu este un adept al acestui tip de practică, oricine realizează faptul că plimbarea într-un parc liniștește, iar așteptarea într-o stație de metrou creează o oarecare stare de iritare.

Dacă antrenamentul se face acasă, este ideal să existe o cameră separată, iar pe durata exersării ceilalți membrii ai familiei să lipsească sau să doarmă. Practicând într-un loc liniștit, cu o energie pozitivă, rezultatele vor fi mai bune.

4) Starea financiară (*cai*)

Aici există două aspecte ce trebuie avute în vedere: primul este cel legat de morală, iar al doilea pornește de la un vechi proverb chinezesc:

„Cei săraci studiază literele, cei avuți învață artele marțiale”.

În ceea ce privește morala:

„A crea și a nu poseda, aceasta este cea mai adâncă morală (de)”.

Dacă oamenii se gândesc numai să dobândească, și mai ales, dacă nu vor să dea nimic în schimb, se poate spune că sunt imorali. De aceea este important să nu existe doar dorința de a acumula. Omul trebuie să învețe să și plătească și aceasta fără rezerve sau păreri de rău. Ceea ce apare într-un loc dispare în alt loc. Altfel nu se poate!

Condiția financiară se referă și la aspectul exprimat de zicala ce tocmai a fost menționată: „Cei săraci studiază literele, cei avuți învață artele marțiale”. La un moment dat, avansând în practică, este necesar ca în nici un caz să nu apară gândul banilor, mentalul să poată fi îndreptat exclusiv asupra exersării, ceea ce presupune o bună stare financiară. În plus, pentru a dobândi o învățătură adâncă, trebuie să cheltuiești mulți bani. De exemplu, în trecut oamenii plecau în munți, cutreierau ținuturi îndepărtate în căutarea unui maestru. Toate acestea necesită o oarecare bunăstare.

5) Profesorul (*shì*)

Dacă nu ai un profesor, un maestru, cine să te învețe? Se spune că numai un profesor adevărat poate să-ți transmită ceva. În lumea maeștrilor

de Qigong și de arte marțiale (wushu), se consideră că nu poate fi nimic mai rău decât o persoană care predă, dar care nu stăpânește ceea ce predă.

Nu este suficient dacă este descris modul de execuție al unei tehnici, trebuie înțeleasă rațiunea, mecanismul de acțiune. Este necesară cunoașterea aspectelor Yin și Yang, cât și contemplarea transformărilor reciproce ale acestora:

„O dată Yin – o dată Yang, numim aceasta cale"

(Yijing - „Tratatul Transformărilor")

De aceea elevul are nevoie de un profesor luminat, nu de unul renumit.

Atitudinea elevului față de profesor este de respect, poziția sa față de maestru fiind totdeauna inferioară. Se spune că marea are cea mai joasă poziție și totuși este cea mai puternică pentru că toate fluviile se scurg în ea. În momentul în care cineva a hotărât să învețe de la un profesor, indiferent care este poziția sa socială sau priceperea în alt domeniu, este necesar să aibă o atitudine de respect față de acesta. Altfel, el nu va putea primi nimic. Tehnica, informația, se află pe planul doi, transmiterea este esențială.

„Gura transmite, sufletul primește."

În orice domeniu este aceeași situație. Supraapreciindu-se pe sine, omul nu poate vedea lucrurile noi la cei din jur.

6) Morala (*de*)

„Puneți morala pe primul loc" – (Yi de wei ben)

Acesta este aspectul cel mai important al Qigong-ului. Se spune că morala este cheia de aur ce deschide „Marea poartă". Yan Xin vorbește despre maeștrii foarte vârstnici, ce au un înalt nivel în practică, și care nu au exersat vreo tehnică anume, ci au pus numai accentul pe morală. Cum se face aceasta? Gândind mereu că cei din jur sunt sănătoși și fericiți, că totul este natural, reevaluîndu-ne neîncetat propriile greșeli față de părinți, familie și prieteni sau față de orice altă persoană, având permanent în mental faptul că în jur se află numai *Zhenqi* (energie adevărată sau energie pozitivă), ș.a.m.d.

Zhang Hong Bao descrie o metodă particulară ce derivă din aspectul moral și care poate fi folosită pentru a progresa. El dă exemplul unor

persoane care au ajuns după numai câteva zile de participare la ședințele de „purtare în tehnică” (*daigong*), la un nivel superior altora care aveau în spate o perioadă mai lungă de practică, de cel puțin o jumătate de an. Cum se explică aceasta?

Maestrul Zhang Hong Bao spune că în momentul în care cineva face o faptă bună, devin active unele semnale care îl ajută în exersare. Dar există și reversul; dacă, de exemplu, cineva vrea să se antreneze seara, iar în camera respectivă sunt țânțari pe care el îi omoară pentru a nu-l deranja, persoana nu va putea intra în starea de liniște pentru că a activat semnalul uciderii din propriul corp, iar din inconștient îi vor porni gânduri ce-l vor împiedica în practică .

Astfel, în timpul ședințelor de purtare în tehnică, în momentul în care cineva pune accentul pe morală, apar anumite „semnale”. Ele vor fi primite de maestru (dar nu în mod conștient) și vor duce la eliberarea de către acesta a altor „semnale”, care vor fi recepționate de către elev. Ca urmare, elevul va fi capabil să progreseze rapid. Zhang Hong Bao face o paralelă între corpul unei persoane ce predă folosind metoda purtării în tehnică și un calculator. El spune că, în acest caz, este ca și cum semnalele pozitive ale elevului ar fi preluate de un periferic al calculatorului, ar intra într-o rutină în care sunt prelucrate, fiind în final preluate de un alt periferic care le retransmite către exterior.

De aceea nu este suficientă exersarea zilnică, timp de o oră sau de două ore, sau de opt ore, etc. Sunt persoane care au ajuns să exerseze o poziție dificilă timp de trei ore pe zi și care, deși se antrenează de mai bine de un an de zile, nu au obținut nici un rezultat. Importantă este însă morala, numai astfel se poate păși „dincolo de poartă”.

7) Înțelepciunea (*zhihui*)

În cazul Qigong-ului, înțelepciunea constă în înțelegerea faptului că nu trebuie să perseverezi în dorința de a obține o capacitate sau alta. Dacă aceasta nu îți este proprie, ea nu va putea fi dobândită. Prin practică, omul poate să ajungă doar la capacitățile pe care deja le are, dar care se află în stare latentă, ascunse. De aceea, el trebuie să-și aleagă tehnicile ce i se potrivesc.

De exemplu, posibilitatea folosirii „ochiului ceresc” (*tian mu*) nu o au decât 3-5% dintre oameni (este vorba de deschiderea „ochiului pineal” sau al „celui de-al treilea ochi” cum mai este denumit). Prin exersarea unor forme specifice, indivizilor respectivi le va apare capacitatea sus menționată, ea fiind cultivată în mod natural. Pentru cei ce nu fac parte din acest procent,

este inutil orice efort în sensul respectiv; nici zece ani de practică perseverentă nu vor duce la vreun rezultat.

Drept urmare, spiritul de observație este esențial, este necesară cunoașterea simptomelor ce apar referitor la anumite capacități. Este importantă urmărirea zilnică a senzațiilor ivite pentru a persevera în tehnicile care au șansă de reușită. De exemplu, dacă în timpul exersării dispar dintr-o dată unele lucruri și apar altele, atunci înseamnă că cel în cauză are capacitatea de a „muta lucrurile" (*banyun*). Dacă brusc pare că se face lumină în interiorul corpului, sau există posibilitatea vizualizării organelor interne, există indiciile capacității „penetrării cu ajutorul privirii"; dacă în mental apar alte gânduri decât cele proprii și practicantul poate să facă distincție între ele, acesta este semnul capacității „cunoașterii gândurilor celorlalți", ș.a.m.d.

Există însă și capacități pe care le are toată lumea, cum ar fi: capacitatea de a emite energie, capacitatea de previziune, „palma care simte boala", ș.a.m.d. Pentru aceste motive în practică este necesară înțelepciunea.

8) Capacitatea de înțelegere (*wuxing*)

În trecut exista obiceiul ca maestrul să-l testeze pe cel care dorea să-i devină discipol. Elevul venea să locuiască în casa profesorului, unde făcea tot felul de treburi casnice. Treptat, după ce trecea un timp - care putea fi și de ordinul anilor - maestrul începea să-l învețe. De multe ori tehnicile predate erau evident nefolositoare, alese în mod special așa, pentru ca maestrul să poată studia adevăratul caracter al elevului său.

Perioada de testare și de „modelare" era absolut necesară, pentru a-l face receptiv pe cel ce urma să devină discipol. El trebuia ca din cel mai mic gest să poată sesiza dorința maestrului și chiar să ajungă uneori să-i citească gândurile. Așa că, adevărata transmitere a învățăturii nu este posibilă până când nu apare capacitatea de înțelegere. Așa cum afirmă și maestrul Yan Xin:

„Lucrurile false se transmit prin zece mii de volume,
Adevărul printr-o singură vorbă".

Dar această vorbă nu poate fi rostită cu ușurință.

PUNCTELE ESENȚIALE ALE EXERSĂRII QIGONG-ULUI

Punctele esențiale ale practicii Qigong-ului sunt exprimate de maestrul Yan Xin prin următoarele șase propoziții:

- „pătrunderea pe poartă”,
- „observarea schimbărilor de suprafață”,
- „trebuie să perseverezi”,
- „nu folosi mereu aceleași tehnici”,
- „cele zece mii de tehnici se întorc la origine”,
- „puneți accentul pe morală, aveți morală, contemplați morala”.

1. „Pătrunderea pe poartă”

Noțiunea de „pătrundere pe poartă” corespunde nivelului începătorului. În această etapă se formează baza exersării ulterioare. Se spune:

„Copacul cu rădăcini profunde are un trunchi sănătos și o coroană bogată”.

Cei care s-au decis în a practica Qigong-ul își vor alege într-o primă fază un sistem de tehnici în a căror exersare trebuie să persevereze.

S-ar putea totuși ca formele alese inițial să nu li se potrivească. În această situație se recomandă schimbarea lor cu altele noi. În nici un caz aceasta nu trebuie să devină un obicei. Se recomandă de asemenea ca numărul de tehnici folosite în prima etapă să fie relativ mic.

2. „Observarea schimbărilor de suprafață”

În Qigong unul din lucrurile esențiale îl constituie observarea schimbărilor ce apar în propriul corp, dar și în mediul înconjurător. Orice transformare, oricât de neînsemnată ar fi, are importanța ei.

Practica Qigong-ului duce la o evidentă reglare a funcțiilor sistemelor nervos, respirator, circulator, digestiv, endocrin, muscular și osos. Prin activitățile zilnice în toate aceste sisteme pot să apară dezordini-dereglări, mai mici sau mai mari. În perioada de odihnă (de obicei în timpul somnului) se desfășoară o activitate - ce are însă un caracter foarte lent - de reglare a tuturor dezordinilor din organism. Qigong-ul, prin metoda sa, duce la o perfecționare și reglare mai eficientă a funcțiilor sistemelor specificate, astfel încât rezultatele sunt mult mai mari decât în cazul somnului.

De aceea, după o perioadă - chiar și scurtă - de practică, vor apare unele semne ale transformărilor ce au loc în interiorul corpului. Ca exemple pot fi menționate:

- după participarea la o ședință de Qigong starea spiritului este foarte bună, gândirea e optimistă și capul limpede;
- în urma practicării exercițiilor dispar insomniile, crește sau se diminuează pofta de mâncare, etc.

Deși, aparent aceste schimbări sunt neînsemnate, în realitate ele au o mare importanță. Dacă ele nu există, atunci nu vor apare nici așa-numitele schimbări „minunate”. Qigong-ul ne dezvăluie „trei lucruri minunate”:

„Minunat, minunat, minunat - de la un adânc la altul este poarta către tot ce e mai minunat!”

(Lao Zi - **„Tratatul Căii și al Virtuții”**).

„Cele trei lucruri minunate” sunt de fapt transformările ce survin prin exersarea Qigong-ului. Prima este „schimbarea superficială (de suprafață)”; ei îi urmează „transformarea misterioasă” și în final se stabilizează „schimbarea minunată”.

„Schimbarea de suprafață” a fost descrisă mai sus.

„Transformarea misterioasă” se referă la caracterul „ascuns” („misterios”) al schimbărilor ce survin în practică, la un anumit moment dat. Este ca și cum uneori ar apare unele rezultate, dar imediat după aceea ele dispar cu desăvârșire, și iar apar și dispar din nou. Astfel, practicantul are senzația că totul este în zadar, lucrurile par reale dar și ireale. Acum este foarte importantă credința; îndoiala nu duce nicăieri. De exemplu: poate apare brusc capacitatea de a „muta” lucrurile, sau cea de a vizualiza organele

interne. În aceste momente practicantul nu trebuie să fie îngrijorat, dar nici să se bucure. Cu atât mai mult el nu trebuie să fie alarmat de ceva ce este absolut normal, căci altfel semnalele rezultatelor pe care tocmai le dobândise vor fi îndepărtate din corpul său.

Avansând pas cu pas, se ajunge la etapa denumită prin cuvântul „minunat". După stabilizarea „schimbărilor misterioase" vor apare capacități ieșite din comun. În acest moment, rezultatele obținute trebuie folosite cu mare atenție, eventual foarte puțin sau chiar deloc. Numai astfel se pot dobândi noi rezultate, la nivelul acestei etape a „transformărilor minunate".

Dintre cele trei etape, prima este cea mai importantă, căci dacă „schimbările aparente" nu vor fi observate, atunci nu va exista experiența necesară pentru ca, odată ajunși la a doua etapă, să fie depășite momentele ce par ireale (vor dispare chiar și „semnalele" primei etape).

3. „Trebuie să perseverezi"

În practică este foarte importantă perseverența; nu este permis „să pescuiești trei zile, iar următoarele două să-ți usuci năvodul". Astfel, practicantul trebuie să ajungă să exerseze 24 de ore pe zi. Aceasta nu necesită, cum s-ar putea crede, menținerea imobilă a corpului pe durata întregii zile, ci este vorba de intrarea într-o stare caracteristică Qigong-ului.

Cheia reușitei în tipul de antrenament specificat este cuvântul 'înainte":

- *înainte* de începerea lucrului se fixează în mental ideea exersării, după terminarea lucrului apare ideea „formei de încheiere",
- *înainte* de a face orice treabă se stabilizează gândul „acum exersez", după terminarea ei: „execut forma de încheiere",
- *înainte* de culcare se începe „forma dormind", la trezire se repetă partea de încheiere,
- *înainte* de a ieși pe ușă se aduce în atenție „forma mergând", la întoarcerea acasă se face „forma de încheiere", ș.a.m.d.

Drept urmare, nu vor exista pauze în exersare. Această metodă este asemănătoare cu modul în care se pregătește mâncarea în China: în momentul în care gătești se lasă focul mare, când însă mâncarea este gata, se dă focul încet - sau se acoperă cu ceva - până la următoarea masă (este lăsat să mocnească), dar în nici un caz nu se stinge. Practica Qigong-ului este similară: în cazul nostru energia este cea care nu e lăsată să „se stingă".

4. „Nu folosi mereu aceleași tehnici”

Acesta e unul din secretele succesului. După ce practicantul a depășit etapa de început („trecând dincolo de poartă”) el nu va exersa mereu aceleași tehnici, toată viața. Este necesară folosirea mai multor procedee, pentru ca antrenamentul să devină mai complex, pentru a „aranja cât mai multe semnale”.

Se exersează în funcție de starea sufletească, de vârstă, de situația corpului, de împrejurimi; se schimbă mereu tehnica practicată, se modifică poziția în care se exersează (se va alege poziția cea mai confortabilă sau cea mai necomfortabilă, ș.a.m.d.). Toate aceste lucruri se vor aplica însă numai după depășirea perioadei de început.

5. „Cele zece mii de tehnici se întorc la origine”

Există foarte multe metode descrise de Qigong. Daoismul are aproximativ 3600 de școli, iar fiecare școală are în jur de zece mii de tehnici, budhismul ne dezvăluie 8400 de formațiuni, iar în fiecare se întâlnesc de asemenea aproximativ zece mii de tehnici. O prezență remarcabilă o constituie și Qigong-ul popular, ce are un conținut foarte bogat. Datorită abundenței metodelor nu mai este necesară menționarea originii lor. „Întoarcerea la origine a celor zece mii de tehnici” punctează existența principiilor, a punctelor esențiale și a scopului comun multitudinii de metode practice.

Printr-un antrenament special al organismului, prin absorbția și aranjarea „semnalelor” cu o încărcătură deosebită (atât a celor din interiorul corpului, cât și a celor exterioare), la un moment dat, „substanțele” cu putere foarte mare vor acționa, ducând la apariția unor capacități ieșite din comun, la atingerea longevității, ș.a.m.d.

Acestea sunt tocmai scopurile principale ale Qigong-ului, ele fiind comune tuturor școlilor.

Se spune adesea:

„Cele zece mii de schimbări nu-și părăsesc originea”

Urmând drumuri diferite se ajunge în același loc. De aceea principiile importante ale Qigong-ului sunt descrise identic de toate școlile. De exemplu: daoismul pune accent pe *morala* „căii”, confucianismul consideră drept esențială *morala* în societate, iar budhismul este pătruns de

morala acțiunilor. Astfel, marele principiu al celor trei școli tradiționale chineze este de fapt unul singur: punerea *moralei* pe primul loc.

6. „Puneți accentul pe morală, aveți morală, contemplați morala

Considerați morala drept esențială, punând accentul asupra ei veți putea s-o dobândiți, atunci când ea există veți putea să o și contemplați.

Punerea accentului pe morală este cheia de aur ce deschide marea poartă a Qigong-ului. Maestrul își va transmite învățătura sa numai unui elev virtuos. De morală depinde avansarea în practica Qigong-ului, cât și atingerea unor rezultate terapeutice pentru propria persoană, dar și pentru cei din jur. La un anumit nivel, rezultatele se vor lăsa așteptate dacă nu va fi contemplată morala. De aceea, „punerea accentului pe morală, dobândirea moralei, contemplarea moralei" este de asemenea considerat a fi unul din secretele succesului.

În practica Qigong-ului începătorul trebuie să „pătrundă pe poartă" exersând constant aceleași tehnici. După ce a pășit dincolo de prag, el va observa schimbările care apar și va persevera în practică. La un moment dat nu va mai folosi aceleași forme pentru a exersa, iar „cele zece mii de tehnici se vor întoarce la origine". El trebuie să pună accentul pe morală, să aibă morală și să contemple morala, stăpânind astfel cheile succesului.

MAESTRUL DI YU MING DESPRE ESENȚIALELE PRACTICII QIGONG-ULUI

1) Credința

Legătura dintre credință și sufletul activ este cea dintre cauză și efect: credința adevărată conduce la un suflet activ, lipsa credinței nu permite sufletului să fie activ, credința parțială însoțită de momente de suspiciune nu duce la prea multe rezultate. Oamenii care au credință au atenția concentrată, putând reuși în exersarea metodei "unui gând ce poartă cele zece mii de gânduri". Persoanele care nu au credință au multe gânduri care le distrag atenția, mintea lor nu se poate stabiliza. Credința este factorul hotărâtor în apariția rezultatelor din practică, este una din condițiile de care depinde intrarea în legătură cu diferitele semnale.

Gândirea omului obișnuit este cea care folosește sensul "natural" al gândurilor, care are nevoie de verificarea lucrurilor cu care vine în contact. Metodele de îmbunătățire a rezultatelor din muncă se bazează pe tehnici de verificare, punctul comun constând în faptul că o metodă este acceptată numai după ce a fost testată. Din cauza faptului că în viața din societate au loc multe acțiuni înșelătoare, oamenii s-au obișnuit ca mai întâi să fie suspicioși și abia apoi să aibă încredere. Acest blocaj al gândirii este o obstrucție majoră pentru practică. Acest lucru se întâmplă pentru că în exersare se folosește gândirea « inversă »: mai întâi ai încredere și apoi apare sufletul activ. Eliberarea tuturor ființelor de suferință presupune ajutorul inițial acordat oamenilor pentru a descoperi prin practică adevărata inimă și sinceritatea.

2) Perseverența

Perseverența presupune continuitatea în exersare. Cultivarea este un proces continuu de adunare și transformare a puterii, de la acumulări cantitative spre transformări calitative. Dacă însă practica nu este continuă (în anumite zile exersați, în altele nu), nici rezultatele nu vor putea să apară.

Lipsa continuității este o reacție a lipsei sincerității. Situațiile în care încrederea în practică este parțială denotă de asemenea o lipsă a sincerității. Continuitatea în credință este cea care permite depășirea dificultăților.

3) Trebuie să intrați într-o stare de relaxare și de liniște

Pentru intrarea într-o stare de relaxare și de liniște este necesar să plecați de la relaxarea corpului. Atunci când tot corpul este relaxat vor apărea senzații de furnicături; acum este necesar să puneți accent pe aranjarea părții superioare și a celei inferioare, a părții stângi și a celei drepte, a interiorului și a exteriorului, producând o uniformizare a senzațiilor. Însă cea mai importantă este relaxarea sufletului; trebuie să nu existe atașament și să nu vă gândiți la nimic ce nu are legătură cu exersarea, să vă stabilizați gânduri bune.

Nivelul gongfu-ului are legătură și cu profunzimea stării active de liniște (nu trebuie ca starea de liniște să fie "moartă"). Abilitatea de reglare a inconștientului și cea de stăpânire a conștientului nu ține de mișcările executate, ci de gradul de liniște la care ați ajuns. Cum ar putea oare să păstreze pe durata exersării o stare avansată de liniște o persoană care este preocupată în întregime de gândurile egoiste, de renume și de starea financiară?

Dacă pe durata zilei, în întâlnirile pe care le avem cu semenii noștrii, păstrăm în suflet gelozia, suspiciunea, gânduri rele, deși poate că aparent noi manifestăm o stare politicoasă, de prietenie, în interiorul nostru există toate sentimentele descrise mai sus. Din această cauză vom avea permanent o stare lipsită de libertate, plină de tensiuni. Atunci când în sufletul nostru există tensiuni vom avea probleme indiferent de tehnica pe care o vom exersa, deoarece nu reușim să îndeplinim una din condițiile de bază: relaxarea și liniștea. Dacă sufletul nu este relaxat, nici liniștea nu poate apărea: în acest fel gândurile vor pune stăpânire pe noi.

Nu este suficient să aveți o stare de liniște atunci când practicați; este necesar ca 24 de ore din 24 să fiți într-o stare de relaxare și de liniște, să nu aveți nici un fel de griji, sufletul să fie împăcat și energia în armonie. Indiferent dacă mergeți, stați sau dormiți, trebuie să aveți continuu o stare de împăcare. În practica Qigong-ului trebuie să intrați într-o stare de liniște, altfel nu aveți cum să ajungeți la un nivel avansat.

4) În cultivare trebuie să folosiți "sensul invers" (de la "plin" către "vid")

Zhang San Feng spunea: *« Sensul direct aparține oamenilor obișnuiți, sensul invers – nemuritorilor »*. « Sensul invers » indică folosirea sensului invers de gândire, de cultivare; trebuie să ne eliberăm de legăturile gândirii obișnuite. În practica Qigong-ului sensul invers de gândire are un rol important. Există o legătură strânsă între posibilitatea de a folosi sensul invers de gândire și reușita în urmarea Căii. Aceasta este cheia succesului.

Mintea și sufletul majorității oamenilor se așează în exterior, gândurile se orientează către lumea pe care ochii o percep, către partea materială a existenței. Dar cultivarea prin practica Qigong-ului necesită retragerea atenției către interior, atenția se concentrează asupra propriului corp, se urmăresc senzațiile și trăirile ce apar în meditație. **Acesta este sensul invers**.

Majoritatea oamenilor interpretează obiectele pe care le văd ca fiind reale (« pline »), dar în cultivarea din Qigong se folosește gândirea figurativă ce ține de: « în mijlocul Nimicului apare ceva ». Gândirea figurativă ne apropie de intuiție și astfel poate produce sufletul activ. Gândirea logică ne încătușează și ne îndepărtează de intuiție. **Sensul invers de gândire este cel ce pleacă de la « plin » către « vid »**.

Atunci când ne referim la practică este necesar să folosim cât mai mult imaginația, să observăm reacțiile ce apar, să înțelegem tot mai mult. Trebuie să uitați toate cunoștințele pe care le-ați dobândit; cu cât veți putea renunța mai mult, cu atât veți avea rezultate mai bune. Trebuie să aveți o mare capacitate de înțelegere, asemenea unui « om prost » (ce nu se bazează pe cunoștințele sale). Accentul trebuie să cadă pe senzațiile corpului, pe conducerea sufletului și pe activitatea spiritului. **Aceasta este sensul invers pentru cunoaștere**.

Metoda prin care oamenii obișnuiți își rezolvă treburile constă în elaborarea inițială a unui plan, urmată apoi de efortul de a îndeplini pas cu pas obiectivele propuse. Dar în practica Qigong-ului este respectată legea « naturaleții Căii », « atunci când nivelul a crescut suficient reușita apare în mod natural ». Tehnica folosită este cea a non-acțiunii. În exersare se folosește **sensul invers ce pleacă de la existența unei finalități ce este atinsă prin non-acțiune**.

Odată cu trecerea timpului, trecând prin perioadele copilăriei, adolescenței și maturității, starea sufletească a omului se schimbă. Cultivarea din Qigong pune accent pe « întoarcerea către copilărie », astfel încât prin practică să descoperim o stare sufletească plină de puritate și de inocență, lipsită de cunoștințe și de năzuințe, precum cea a unui copil mic. Acesta este **sensul invers de exersare al stării sufletești**.

Dorințele și lăcomia oamenilor obișnuiți față de lumea materială sunt întotdeauna în creștere, și egoismul de asemenea. Cultivarea din Qigong necesită curățarea inimii de dorințe, altfel nu va fi posibilă relaxarea și liniștirea inimii. Acesta este **sensul invers din practică vis-a-vis de dorințe**.

După începerea procesului de cunoaștere, cunoștințele omului se diversifică foarte mult, crescând rapid abilitatea de analiză logică a diferitelor situații. Acțiunile și manifestările verbale ale oamenilor se sprijină pe acțiunea conștientului. Practica Qigong-ului necesită retragerea conștientului și descătușarea « spiritului originar » (a inconștientului), pentru a declanșa autoreglarea la nivelul corpului și a dezgropa puterile omului aflate în stare latentă. **Acesta este sensul invers ce pleacă de la conștient către descătușarea « spiritului originar »** folosit în practica Qigong-ului.

5) Eliberarea de gândurile obișnuite-convenționale pentru a putea avea gânduri deosebite

Așa numita gândire convențională apare prin raportarea la percepția lumii tridimensionale, pe când inconștientul are abilitatea de a percepe o lume aflată dincolo de spațiu și de timp, nefiind limitat de acestea. De exemplu, există capacități deosebite ce descriu tocmai aceste funcții de aflare a unor lucruri din trecut sau din viitor. De asemenea, în Qigong sunt descrise funcțiile de penetrare a privirii (aceasta permite o acțiune de la exteriorul corpului către interiorul său, vizualizând organele interne, oasele, ș.a.m.d.) și cea de vizualizare la o distanță foarte mare (este posibilă vizualizarea unor obiecte aflate la o distanță foarte mare - dincolo de limita spațiului -). Toate aceste funcții țin de gândirea neconvențională.

Gândirea logică este nivelul cel mai avansat al conștientului. Ea este cea care ne împiedică cel mai mult accesul către profunzimile inconștientului, creând cea mai mare distanță dintre conștient și inconștient. Senzațiile constituie nivelul cel mai inferior, cel mai primitiv, asociat gândurilor. Ele sunt cele care fac posibilă tranziția dintre conștient și inconștient. În timpul exersării este necesară abandonarea tuturor blocajelor

cunoștințelor, trebuie să ne sprijinim pe senzații pentru a începe procesul de cunoaștere. Numai astfel putem pătrunde în lumea gândurilor deosebite.

Capacitățile deosebite apar într-o manieră naturală atunci când ne aflăm într-o stare în care inconștientul este activ. Lumea logicii este cea care se află foarte departe de cea a capacităților deosebite. În lumea logicii există scopuri, dorințe, planuri. Cu cât vom fi mai aproape de acestea, cu atât ne vom depărta de lumea interioară, de cea a capacităților deosebite.

Toate secretele omenirii se află la nivelul inconștientului, influențând reglarea acestuia. După ce « spiritul originar » se manifestă, vom putea intra în legătură cu diferite semnale, puterea noastră va crește, vor fi activate capacitățile deosebite. Emiterea de putere și recepționarea ei (urmărite în comunicarea dintre maestru și discipol) sunt posibile prin comunicarea de la nivelul inconștientului celor două persoane; numai astfel semnalele vor putea fi în rezonanță. Dacă inconștientul celui care urmărește să recepționeze nu a fost aranjat și nu a ieșit către suprafață, persoana respectivă nu va putea primi semnalele transmise. Secretele capacității de înțelegere, ale sufletului activ ce apare datorită sincerității, cât și ale emiterii de energie, țin de modalitatea în care a fost activat inconștientul.

Rezonanța semnalelor înseamnă intrarea în legătură a semnalelor. În Univers există o infinitate de semnale ce au o putere nelimitată. De asemenea există și semnalele ce au rămas de la persoanele ce au reușit să păsească pe cale. Rezonanța semnalelor poate activa semnalele și puterea Universului, folosindu-le pentru a descătușa puterile aflate înlăuntrul nostru. Această metodă este mult mai bună decât cea care se bazează pe o practică asiduă de acumulare a puterii « zilelor următoare ». Esențială este comunicarea dintre semnale.

6) Păstrarea pe durata tuturor activităților zilnice a stării caracteristice Qigong-ului

Pe durata tuturor activităților zilnice trebuie să ne străduim să combinăm punctele bune ale Qigong-ului cu punctele esențiale ale vieții noastre, să interpretăm corect perturbarea care provine de la semnalele negative ale lumii exterioare. Trebuie să păstrăm incontinuu semnalele bune în interiorul nostru, să îndepărtăm toate grijile din inima noastră, să nu ne stressăm pentru cele viitoare și să nu punem la suflet toate necazurile din trecut. Nu trebuie să ne facem toată ziua planuri pentru acțiunile noastre, trebuie să urmăm oportunitățile păstrându-ne liniștea.

Pe durata activităților zilnice trebuie să păstrăm o stare de liniște, de împăcare, să nu avem iluzii legate de acțiuni ce nu ne sunt caracteristice. Este necesar să stabilim raporturi corecte cu semenii noștrii, să nu lăsăm să

apară atașamentul și grijile, să avem o gândire deschisă față de toate lucrurile. Este bine să analizăm în amănunțime manifestările pe care Calea le creează datorită menținerii sufletului liniștit, să observăm Calea ce se arată sufletului nostru bun și împăcat. **Starea de relaxare, de liniște, starea ce apare prin folosirea numai a unor gânduri bune, starea de non-acțiune – toate acestea sunt stări caracteristice Qigong-ului**.

Dacă de-a lungul zilei starea sufletească nu este destinsă, relaxată, fericită, dacă nu este liberă, dacă nu avem o stare de tinerețe interioară, dacă avem dorințe foarte puternice legate de bani, de atingerea anumitor obiective legate de planul material, dacă întreaga zi stăm într-un mediu cu gânduri negative, dacă pe durata zilei facem incontinuu planuri legate de câștig sau de pierdere, atunci ce stare caracteristică Qigong-ului vom putea avea !?

De ce unii oameni nu au rezultate prea bune în practică ? În afara motivelor explicate mai sus este necesară și menținerea unei stări caracteristice Qigong-ului. Adevărata Cale nu este cea dintr-un spațiu în care se exersează, ci cea de pe durata activităților zilnice. Dacă ajungeți să pășiți pe Cale veți avea rezultate în toate formele pe care le veți practica, în caz contrar orice ați exersa rezultatele nu vor fi prea bune.

7) Păziți-vă împotriva atașamentului

Căutarea senzațiilor, a imaginilor, a pătrunderii într-o stare de lumină, a perceperii diverselor mirosuri, a tratării multiplelor afecțiuni, a descătușării capacităților deosebite aflate în stare latentă, a dobândirii puterii pentru a trata alte persoane, ș.a.m.d., toate acestea reprezintă manifestări ale atașamentului. Pe durata exersării trebuie să renunțați la orice fel de atașament. Cu cât veți urmări mai mult obținerea unui scop, cu atât veți fi mai departe de Cale.

8) Aranjarea corectă a relației: obținere – pierdere

În budhism acestea sunt denumite prin a abandona și a obține. Trebuie să renunțați la căutarea unei poziții sociale, a unui renume, a plăcerilor, a câștigurilor materiale, a unei puteri deosebite. Trebuie să eliminați orice formă de atașament din inima voastră. De fiecare când vreți să obțineți ceva va trebui să dați altceva în schimb. Datorită faptului că Qigong-ul folosește sensul invers, mai întâi veți pierde ceva și abia apoi veți ajunge la altceva. Dacă vă gândiți numai la a face tratamente și a vă crește nivelul și nu depuneți un efort perseverent pentru a vă schimba caracterul, dacă nu vă descătușați capacitatea de înțelegere și nu practicați într-o manieră foarte dură, nu veți putea obține mare lucru. Persoanele ce mențin

un suflet egoist nu reușesc să folosească într-o manieră corectă relația obținere – pierdere. Manifestarea principală a egoismului este neacceptarea pierderii, incapacitatea de a renunța; aceasta este și o manifestare a lipsei capacității de înțelegere.

« Eu acționez pentru toată lumea » indică o morală avansată a acțiunilor, de renunțare la sine pentru binele celorlalți. În acest mod îi puteți ajuta pe ceilalți și vă veți ajuta cu adevărat și pe dumneavoastră.

Cultivarea prin practica Qigong-ului nu are o metodă ușoară, care să rămână de-a pururi neschimbată. Trebuie să perseverați de-a lungul timpului. Cu cât veți fi mai fericiți, cu atât veți avea mai multe rezultate; trebuie să vă folosiți sufletul pentru a observa aceste lucruri.

9) (Trezirea către) înțelepciune

O zicală spune « nivelul nu ține de practica "moartă", ci de descătușarea înțelepciunii ». Trebuie să înțelegem că nivelul nostru ține de capacitatea noastră de înțelegere. Viteza de creștere a nivelului, a puterii cu care lucrăm, ține de gradul nostru de înțelegere. Dacă am practicat perseverent multă vreme și nu am obținut rezultate, atunci putem căuta explicația la nivelul capacității de înțelegere. Procesul căutării explicației este de asemenea un proces al descătușării înțelepciunii.

Descătușarea înțelepciunii (realizarea unor adevăruri) este cea care determină creșterea rezultatelor, a capacităților. Dacă practicantul nu poate să pătrundă în lumea înțelepciunii, nivelul său va fi inferior, uneori crescând, alteori coborând. Pe durata activităților zilnice trebuie să cultivați o stare de naturalețe. Dacă însă păstrați atașamentul, năzuințele, lăcomia, atunci starea sufletească nu va fi una naturală. Este necesar să eliminați aceste boli din suflet; în acest mod veți ajunge și la adevărata cunoaștere.

Înțelepciunea nu înseamnă istețime, deșteptăciune. Adesea « omul deștept » nu ajunge la descătușarea capacității de înțelegere deoarece el nu este de acord să parcurgă un proces dur, de modificare a interiorului. Capacitatea de înțelegere nu este numai cea teoretică și nu ține de înțelegerea unor mecanisme. Importantă este cultivarea reală, ea trebuie să se reflecte în faptele noastre. Dacă reușiți să vedeți cu detașare lumea materială atunci aveți capacitate de înțelegere.

Cultivarea din Qigong cere descătușarea capacității de înțelegere. Ea nu se reflectă în lucrurile exterioare și ține de sinceritatea practicantului, adesea lipsa sincerității fiind principala cauză a dificultății modificării capacității de cunoaștere.

Dacă încercăm să înțelegem numai partea teoretică, atunci înțelegerea noastră va fi una de nivel inferior, nefiind nici pe departe

suficientă. Lucrurile cu adevărat de nivel avansat nu pot fi înțelese decât cu ajutorul sufletului. Trebuie să folosim sufletul pentru a urmări și pentru a ne conduce în procesul cunoașterii. Anumite lucruri din Qigong țin de suflet și de gânduri, de exemplu: modul în care putem intra în legătură cu diferite semnale, cel în care putem intra în rezonanță cu altcineva, toate acestea nu pot fi înțelese decât cu sufletul. « Totul se bazează pe gongfu-ul sufletului și al gândurilor » se referă la un astfel de nivel avansat de înțelegere.

Manifestarea Căii în om este morala, manifestarea moralei în om este lipsa egoismului. Sufletul lipsit de egoism generează pe durata practicii starea « uitării eu-ului ».

Căutarea banilor, a lucrurilor materiale, etalarea bunăstării materiale, toate acestea sunt manifestări ale egoismului. Atunci când apare "eu-ul" apare și egoismul, lipsa egoismului duce la starea « uitării eu-ului ». Starea « uitării eu-ului » de pe durata exersării este o stare fără atașamente, fără năzuințe. Sufletul egoist este cel care nu poate ajunge la « uitarea eu-ului » și din această cauză nu se poate intra cu ușurință într-o stare caracteristică Qigong-ului.

În procesul descătușării înțelepciunii este bine să ai o cultură cât mai vastă, să citești foarte mult pentru a putea asimila experiența altor oameni ce au pășit pe cale. Este foarte greu să perseverezi în practică dacă nu ai setea de cunoaștere. Esențialul lecturării cărților este intrarea inimii într-o anumită stare, în lumea celor care au pășit pe cale. Este necesar să pătrundeți cât mai adânc în această lume și să o comparați cu propria lume, să găsiți diferențele și să învățați din acestea.

Înțelegerea Căii nu trebuie să se oprească la limitele celor care au înțeles deja Calea și nici nu trebuie să se oprească la limitele voastre din trecut. Dacă vă opriți, atunci înseamnă că nu înțelegeți Calea, căci înțelegerea sufletului nu are limite. Atunci când înțelegerea vă oprește sufletul, se va opri și evoluția, și creșterea nivelului.

Atunci când apar blocaje la nivelul gândurilor din procesul cultivării interioare trebuie să încercați să înțelegeți ce se întâmplă. De exemplu, dacă pe durata exersării aveți multe gânduri care vă distrag de la practică trebuie să înțelegeți cum puteți să vă creșteți sinceritatea, pentru ca sufletul să devină activ. În situația în care nu reușiți să intrați în rezonanță cu anumite semnale veți încerca să înțelegeți cum vă puteți retrage conștientul, ș.a.m.d.

RELAXAREA, LINIȘTEA, NATURALEȚEA

RELAXAREA (*Song*)

Termenul de relaxare sau, mai bine spus, semnificația relaxării, are trei aspecte: primul se referă la activitatea cortexului cerebral - gândirea, sentimentele trebuie să fie destinse. Al doilea aspect tratează articulațiile întregului corp - se relaxează în special șoldul, vertebrele cervicale, umerii și capul. În al treilea rând, organele interne trebuie să fie și ele relaxate.

Relaxarea este o stare lipsită de orice tensiune, dar nu trebuie înțeleasă ca moliciune. Pentru a fi percepută, ea poate fi urmărită astfel:

1) Palmele și tălpile se așează într-o poziție fermă, stabilă și liniștită (este vorba de sentimentul de liniște corporală, adică nu există nici o tendință de mișcare). Regiunea capului se va simți ușurată de greutate, în întreg corpul nu există vreun loc care să nu fie destins.

2) Următorul pas: indiferent de porțiunea care se relaxează este necesară atingerea unei stări în care mușchii să nu fie tensionați, iar oasele să fie asemenea unui suport imobil. Mușchii stau foarte ușori și stabili pe acest suport; sângele și fluidele corpului parcurg traseele din corp și aproape că se poate simți maniera liniștită în care ele se deplasează.

3) Înaintând cu încă un pas, întregul corp este un „ceva" care a apărut printr-un proces de fuziune. Nu există nici un fel de tensiune, gândurile distractive lipsesc cu desăvârșire; se simte un fel de confort și o liniște care nu pot fi descrise în cuvinte.

Senzațiile descrise mai sus nu sunt senzații subiective, ele nu trebuie urmărite pentru a fi atinse, ci apar în mod obiectiv, spontan, de-a lungul procesului de relaxare.

În practică este necesară destinderea mentalului, a sentimentelor și a conștientului. După ce a fost atinsă această stare, se pune în continuare

accentul pe morală (*de*). Acordând atenție moralei, tensiunile existente în mental se împuținează, intrându-se cu ușurință în starea de relaxare.

Se urmărește atingerea unui nivel la care toate articulațiile și toți mușchii să fie relaxați. Înaintea exersării se recomandă să lăsăm de-o parte obiectele ce înfășoară diferite porțiuni ale corpului (șold, articulații, cap, etc.). Pe durata zilei suntem obișnuiți cu aceste obiecte, dar atunci când ne vom relaxa, când vom pătrunde într-o stare de liniște, vom simți tensiunea acestora. Dincolo de aspectul fizic, mai există și cel al semnalelor pe care inconștientul nostru le activează atunci când noi ne lăsăm ancorați într-un anumit Univers prin obiectele pe care acceptăm să le folosim. De exemplu, lăsând telefonul deschis nu vom putea să atingem o stare avansată de liniște, de stabilitate. De ce? Pentru că o parte a conștiinței noastre așteaptă un telefon, fiind deschisă spre semnalele ce pot veni prin intermediul telefonului.

Avansând în practică, la un moment dat apare relaxarea organelor interne. În această fază este bine să se acorde atenție și alimentației. Nu se recomandă ca practicantul să mănânce sau să bea prea mult. Ideală ar fi și renunțarea la fumat (în cazul în care există acest obicei). Când cineva fumează apare o stare de iritare a alveolelor pulmonare și a întregului aparat respirator, din cauza nicotinei. Consumul excesiv de alcool duce la instalarea confuziei mentale, iar o masă abundentă intensifică mișcările peristaltice ale stomacului, nepermițându-i relaxarea.

Cum se pot relaxa plămânii, inima, stomacul, intestinele, etc.? Acest lucru este posibil doar prin practică, urmărind propriile senzații. Aici punctul cheie este o alimentație moderată. Bineînțeles că nu se impune renunțarea la mâncare. În momentul în care este atins un anumit nivel în practică (*gongfu*), aportul de alimente va fi de la sine redus. Există maeștrii mai în vârstă care pomenesc adesea zicala:

„Oamenii puri, care practică artele marțiale (wushu), mâncând mult, dorm zgomotos.

Cei care exersează practici interne (neigong), mâncând puțin, dorm puțin”.

Toate acestea se vor simți în mod natural seara, în timpul exersării.

LINIȘTEA (*Jing*)

Semnificația cuvântului liniște (*jing*) are de asemenea, trei aspecte:

1) mediul trebuie să fie liniștit[6];

2) propriul corp să fie liniștit;

3) atenția să fie calmă, liniștită.

În momentul exersării este necesar ca atât locul ales pentru practică, cât și împrejurimile acestuia să fie liniștite. Dacă de exemplu, vă antrenați în casă, cel mai bine ar fi să aveți o cameră separată, iar ceilalți membri ai familiei să fie plecați sau să doarmă. Astfel, practica va duce spre reușită.

Corpul trebuie să fie liniștit, fiind necesară eliminarea tuturor „reziduurilor" din organism. Se evacuează în întregime dioxidul de carbon ce mai rămâne în plămâni, se golesc complet intestinele și vezica urinară, astfel încât, pe durata practicii să nu apară nevoia de defecare sau micțiune, se încearcă calmarea durerilor musculare ce există dintr-o cauză sau alta. În general, oamenii acordă atenție numai liniștirii mentalului și exersării într-un mediu propice, dar omit confortul corpului. Pentru a obține cu adevărat o stare de liniște, toate aceste aspecte trebuie îndeplinite.

Și în fine, cel de-al treilea aspect: atenția trebuie să fie liniștită. În general, începătorii au un mental agitat și pentru remedierea acestei situații se poate folosi metoda „un gând poartă zece mii de gânduri" (*yi nian dai wan nian*). De exemplu, gândindu-vă la un scop, la un lucru, la o imagine, la o maximă, la ceva frumos, puteți să intrați într-o stare de liniște. Există oameni care, în mod natural pot să atingă foarte ușor și foarte repede o astfel de stare. Cei care însă nu reușesc vor folosi puterea „unui gând" pentru a le îndepărta pe cele distractive, pentru a aduna mentalul „într-un punct", ajutând astfel inconștientul să iasă către suprafață.

În „atingerea liniștii" există șapte etape[7]:

1) Liniștit (*anjing*) - toate gândurile distractive sunt îndepărtate, sufletul este liniștit în exersare.

2) Calm (*pingjing*) - respirația este armonioasă, ați intrat într-o stare de calm, aveți sufletul liniștit și energia în armonie (*xin ping qi he*).

[6] Această cerință este valabilă pentru începători. Pentru cei avansați este necesară căutarea liniștii interioare, și nu a celei exterioare. Drept urmare, ei vor trebui să exerseze la un moment dat în locuri cu o agitație foarte mare.

[7] Aceste etape sunt redate conform cu învățătura maestrului Yan Xin.

3) Împăcat (*ningjing*) - trebuie să vă gândiți la lucruri plăcute, simțindu-vă extrem de relaxat și „natural”, ajungând treptat-treptat într-o stare de împăcare.

4) Stabilizarea liniștii (*dingjing*) - orice gând distractiv care apare se retrage foarte repede. Dacă în timpul practicii apar imagini sau idei, nu vă alarmați, fixați-le în oceanul gândurilor; dacă auziți anumite sunete fixați-le în interiorul corpului, nu vă grăbiți să le îndepărtați.

5) Vidul (*xu*) - în acest moment apare o stare de confuzie; este ca și cum împrejurimile n-ar mai exista, de asemenea, nu este prea clară poziția corpului, nu mai știți dacă ședeți sau stați în picioare, „apar nori și pleacă ceața”, nu este foarte limpede unde se află propriul corp. Este ca și cum el nu ar exista, ar fi vid.

6) Adevărata liniște (*zhenjing*) - numai după ce este depășit stadiul descris anterior, se intră cu adevărat într-o stare de liniște. Acum veți simți că de jur împrejur totul este „vid”, iar această senzație este adevărată.

7) Liniștea efectivă (*lingjing*) - odată ajunși aici este ca și cum ați fi pătruns într-un alt Univers, ca și cum nimic n-ar exista, locul de exersare nu este deloc clar; dar în aceste momente se simt foarte limpede semnalele mediului înconjurător, apare o stare de foarte mare senzitivitate.

NATURALEȚEA (Ziran)

Naturaleţea conține patru aspecte:

1) momentul exersării și împrejurimile trebuie să fie naturale;

2) postura trebuie să fie naturală;

3) respirația este naturală;

4) gândirea este naturală.

În timpul practicii nu va exista nici un fel de sforțare, totul trebuie să fie firesc. În final se ajunge la contopirea cu Natura, cu Universul.

Când se poate considera că s-a atins acest stadiu? Iată un exemplu: afară este foarte frig, nu te îmbraci gros și totuși nu ai probleme; este iarnă,

ninge și nu ai mai multe haine decât de obicei, însă nu simți gerul; este vară, e arșiță, dar nu vrei să te răcorești; poți să trăiești sub apă sau să mergi la altitudini mari și nu ai nevoie de mască de oxigen, cu alte cuvinte ești în armonie cu natura. Dar nu este deloc ușor să ajungi aici.

În practica obișnuită este importantă naturalețea respirației și a poziției, precum și cea a sentimentelor.

Exersarea Qigong-ului presupune îndeplinirea acestor trei condiții importante. Dacă nu te poți relaxa, atunci folosește-ți mentalul, gândindu-te că tot corpul este destins: partea superioară, partea mijlocie și cea inferioară sunt relaxate; partea anterioară, partea centrală și cea posterioară sunt relaxate; destinde treptat-treptat fiecare porțiune a corpului. Se poate, de asemenea, folosi metoda relaxării urmărind meridianele de-a lungul cărora circulă energia. Relaxați-vă de sus în jos pentru a reuși mai ușor. În realitate acest proces are un caracter unitar.

Fiind îndeplinite cele trei condiții (relaxarea, liniștea, naturalețea), așa cum au fost ele prezentate, se pot aborda formele de bază sau cele pregătitoare. Practicând formele pregătitoare nu se poate spune că exersați cu adevărat Qigong-ul, ci se consideră că se pune în mișcare energia, eliminându-se bolile și reziduurile din organism. Cei bolnavi sunt cei care folosesc de obicei formele pregătitoare.

Relaxarea, liniștea și naturalețea, în maniera în care au fost descrise anterior, se constituie, deci, în trei factori importanți ce trebuie avuți în vedere de către oricine vrea să pătrundă în lumea Qigong-ului.

ALEGEREA TIMPULUI, LOCULUI ȘI DIRECȚIEI DE EXERSARE ÎN PRACTICA QIGONG-ULUI

TIMPUL

Pentru exersare este necesar să fie ales un anumit moment al zilei. Acesta se determină în funcție de „ceasul biologic", de bioritmul fiecăruia. Faceți exercițiile atunci când vă simțiți cel mai bine dispuși, sau când sunteți foarte obosiți sau extrem de senzitivi.

Poate fi aleasă acea perioadă a zilei în care forma fizică este maximă sau aceea în care, dimpotrivă, vă simțiți confuz, extenuat. De asemenea, există posibilitatea să vă aflați în perioada vieții în care au loc schimbări fiziologice importante.

Dacă nu reușiți să sesizați momentele în care în organism se petrece „ceva", alegeți unul dintre acele intervale ale zilei în care are loc transformarea reciprocă Yin-Yang, și anume: noaptea, între orele 23 - 1; la amiază, orele 11 - 13; dimineața, orele 5 - 7; seara, orele 17 - 19.

Una dintre modalitățile de stabilire a intervalelor de practică este aceea în care se ține cont de procesele ce au loc în Natură și în corpul omenesc la diferite intervale de timp. Pentru înțelegerea acestor aspecte va trebui să parcurgeți capitolul celor „12 diagrame".

Referitor la aceste ritmuri, ceea ce trebuie să țineți minte este faptul că în fiecare noapte, în intervalul 23 – 1 energia apare în straturile profunde (la nivelul conștiinței și la nivelul rinichilor). Este momentul să lăsăm natura să-și urmeze cursul și să dormim. Singura excepție o constituie situația în care practicăm. Exersarea va dura însă maxim până la ora 1 noaptea (intervalul 23 – 1). Până la sfârșitul intervalului 3 – 5 dimineața energia a umplut organele interne. Acum omul este pregătit pentru exteriorizarea energiei. El trebuie să se trezească și să ajute procesul de exteriorizare al energiei prin execuția unor forme dinamice. Până la ora prânzului, energia omului va continua să crească, fiind sprijinită și de energia Naturii. În intervalul 11 – 13 energia se pregătește să se retragă spre interior, iar fluidele corpului încep să crească. De asemenea, din punct de vedere al stării

interioare, acum va fi naturală începerea unui proces de interiorizare, de liniștire. În intervalul 17 – 19, în care Soarele se pregătește să apună, scade foarte mult și susținerea energetică a Naturii. Drept urmare se recomandă exersarea formelor statice. Asumarea acestor ritmuri ale circulației energiei ne va permite să menținem o bună stare de sănătate, dar și să ne tratăm afecțiunile.

Sărbătorile tradiționale chinezești (sărbătoarea primăverii, sărbătoarea mijlocului toamnei, etc.) reprezintă un prilej deosebit de bun pentru exersare. Același lucru se poate spune și despre ziua de naștere a fiecăruia sau a unuia dintre membrii apropiați ai familiei. În jurul acestor date, informațiile din codul genetic ancestral și alte semnale puternice produc efecte speciale în organism. Qigong-ul acordă o atenție deosebită nivelurilor șase, șapte și opt ale conștiinței, ultimul fiind un nivel la care s-au acumulat toate informațiile întregii experiențe - obținute prin exersare -, cât și înțelepciunea dobândită în procesul de dezvoltare a omului. Acestea se află aici în stare latentă. Antrenându-vă în zilele de sărbătoare, se poate întâmpla ca nivelul opt al conștiinței să fie pus în mișcare și informația ce provine din codul genetic „al celor zece mii de generații" să devină accesibilă; astfel se va ivi înțelepciunea ce se află ascunsă în straturile cele mai profunde ale ființei voastre. Mulți maeștrii de Qigong aleg zilele de sărbătoare pentru a preda: timpul potrivit este una dintre cheile reușitei.

Alegerea momentului de exersare este foarte importantă, însă esențial este să ajungeți să practicați douăzeci și patru de ore pe zi. Cum se poate realiza acest lucru? Aveți mereu în vedere noțiunea „înainte de a", și anume: înainte de a vă scula din pat, înainte de a mânca, înainte de a începe serviciul, înainte de a termina serviciul, înainte de a adormi, sau generalizând, înainte de a face orice, exersați puțin, câteva minute, un minut, câteva zeci de secunde; nu contează durata acestui scurt interval, ci doar faptul că astfel veți reuși să legați cele douăzeci și patru de ore ale zilei, având o continuitate, păstrând pe toată perioada semnalele exersării.

Înainte de a face orice lucru gândiți-vă că exersați, iar la terminarea sa gândiți-vă că încheiați exercițiul. De exemplu, înainte de a vă culca, trebuie să exersați o perioadă, dar fără să terminați exercițiul, ci să vă „purtați în tehnică" pe toată durata somnului; abia după ce v-ați trezit, încheiați forma, înainte de a ieși pe ușa casei exersați câteva zeci de secunde, asfel încât să activați semnalul exersării; după ce ați ajuns într-un loc, gândiți-vă că ați încheiat exersarea „formei mergând". În acest mod, indiferent că stați jos, mergeți, lucrați, dormiți, veți reuși să păstrați o stare caracteristică Qigong-ului tot timpul.

LOCUL

Trebuie alese locurile în care aveți senzații. Dacă nu reușiți să vă dați seama de asta, puteți să vă opriți, sub îndrumarea profesorului, asupra unui loc care are „lumină” (radiații luminoase puternice), anumite „sunete”, sau un câmp magnetic mai intens.

Dacă faceți parte din categoria celor „senzitivi”, puteți alege locul în funcție de senzațiile pe care vi le creează. De exemplu, vă plimbați și la un moment dat vă opriți brusc, parcă atrași de un magnet, sau aveți senzația de spaimă, vi se face „pielea de găină”; toate aceste dovedesc faptul că sunteți receptiv la semnalele locului respectiv și că este cel potrivit pentru antrenament. Nu are importanță în ce constă reacția care apare, ci esențial este ca ea să existe. Astfel, sunt la fel de bune locurile în care vă simțiți cel mai bine, ca și cele în care aveți o senzație puternică de disconfort, cele în care vă apar raze de lumină, ca și cele în care se lasă ceața.

În funcție de starea organismului vostru în momentul practicii, puteți să alegeți mental un loc de exersare. De exemplu, dacă vă antrenați în cameră și aveți febră, imaginați-vă că sunteți pe malul mării, sau sub un copac umbros, sau într-o pădurice de bambuși; atunci când sunteți agitați gândiți-vă la cerul senin, la lumina argintie a lunii, la suprafața întinsă a unui lac liniștit. Aceasta este metoda alegerii locului cu ajutorul mentalului: ea este o tehnică plină de resurse.

Deci, pentru a practica, trebuie să vă opriți asupra unui loc în care aveți senzații, în care puteți primi cu ușurință anumite semnale. Bineînțeles, este necesar să țineți cont și de schimbările de vreme, și de propria stare; nu este nevoie ca, după ce v-ați fixat asupra unui loc să exersați mereu numai acolo.

DIRECȚIA

Principiul și metoda alegerii direcției de exersare, constau în următoarele: orientați-vă în funcție de cele trei axe ale spațiului, îndreptând diferite părți ale corpului după diferite direcții și încercați să vă dați seama ce senzații aveți. Trebuie să vă așezați în așa fel încât senzațiile să fie maxime, deși ele pot fi diferite pentru anumite porțiuni ale organismului orientat după o direcție stabilită; de exemplu, aveți fața îndreptată spre sud, însă palmele au senzații numai dacă sunt orientate spre nord.

Problema alegerii direcției de exersare este complexă, pentru că factorii care interacționează sunt mai mulți. Astfel, globul terestru are un câmp magnetic propriu, foarte puternic, dar forța care se manifestă asupra

organismului este rezultanta compunerii sale cu alte câmpuri mai slabe, inclusiv cu cel al omului care exersează. De aceea, când stabiliți direcția de exersare, încercați să orientați diverse porțiuni ale corpului - față, membre, privire, etc. - urmărind senzațiile ce vă apar: furnicături, căldură, răceală, palpitații, greutate, teamă, temperatură, ș.a.m.d. Direcția care vă dă senzațiile cele mai puternice este cea potrivită pentru antrenament.

CELE 12 DIAGRAME

Cele 12 diagrame mai sunt numite și „Cele 12 diagrame Pi”. Teoria lor a fost creată de Meng Xi, ce a trăit în timpul dinastiei Han (206 î.e.n. – 220 e.n.). Acesta a folosit cele 12 diagrame pentru a descrie procesele ce au loc pe durata celor 12 luni ale anului. Prin intermediul diagramelor sunt descrise procesele ce țin de transformările Yin – Yang (creșterea și descreșterea acestora) ce survin de-a lungul celor patru anotimpuri ale anului. În fapt este vorba de descrierea modului în care are loc creșterea și descreșterea Yin-ului și a Yang-ului odată cu trecerea timpului.

În timpul dinastiei Han de Răsărit (25 – 220 e.n.), Wei Bo Yang le-a folosit pentru a analiza practica „Micului” și „Marelui circuit ceresc”. De asemenea, doctorii din antichitate au recurs la analizarea celor 12 diagrame pentru a interpreta relațiile dintre procesele din natură și cele ce au loc la nivelul organelor interne ale omului, la cel al meridianelor, cât și al circulației energetice.

Cele 12 diagrame sunt descrise după cum urmează:

Diagrama	Desenul	Luna	Timpul	Organele	Meridianele străbătute de energie
Fu		Decembrie - Ianuarie	23 –1	Rinichi	Vezica biliară
Lin		Ianuarie - Februarie	1 – 3	Trei focare	Ficat
Tai		Februarie - Martie	3 – 5	Ficat	Plămâni
Dazhuang		Martie - Aprilie	5 – 7	Vez. biliară	Intestin gros
Guai		Aprilie - Mai	7 – 9	Pericard	Stomac
Qian		Mai - Iunie	9 – 11	Int. subțire	Splină
Gou		Iunie - Iulie	11 – 13	Inimă	Inimă
Dun		Iulie - August	13 – 15	Splină	Intestin subțire
Pi		August - Septembrie	15 – 17	Stomac	Vezica urinară
Guan		Septembrie – Octomb	17 – 19	Plămâni	Rinichi
Bo		Octombrie - Noiemb	19 – 21	Int. gros	Pericard
Kun		Noiembrie - Decemb	21 – 23	Vez urinară	Trei focare

Cele 12 diagrame sunt de fapt 12 hexagrame:

- Hexagrama Fu 
- Hexagrama Lin 
- Hexagrama Tai 
- Hexagrama Dazhuang 
- Hexagrama Guai 
- Hexagrama Qian 
- Hexagrama Gou 
- Hexagrama Dun 
- Hexagrama Pi 
- Hexagrama Guan 
- Hexagrama Bo 
- Hexagrama Kun 

Primele 6 hexagrame: Fu  , Lin  , Tai  , Dazhuang  , Guai  , Qian  indică un proces de creștere gradată a Yang-ului[8] și de scădere treptată a Yin-ului.

Ultimele 6 hexagrame: Gou  , Dun  , Pi  , Guan , Bo  , Kun descriu un proces de creștere gradată a Yin-ului și de micșorare treptată a Yang-ului.

În acest fel, cele 12 diagrame reprezintă legea transformărilor Yin – Yang (creșterea și declinul acestora) în legătură cu anotimpurile, cu diferitele intervale ale zilei, cu organele interne și cu cele 12 meridiane principale ce transportă energia internă. Ele sunt folosite atât în practica Qigong-ului, cât și în diagnosticul și tratamentul afecțiunilor.

DESCRIEREA CELOR 12 DIAGRAME

De-a lungul unei zile, a unei luni, a anotimpurilor anului, și chiar a întregii vieți are loc un proces de creștere și descreștere a Yin-ului și Yang-ului. Aceste variații sunt descrise prin intermediul celor 12 diagrame.

Conform diagramelor există o perioadă descrisă de hexagrama Kun  , în care Yin-ul este maxim (din punct de vedere al unei zile, acesta este intervalul 21 – 23; pentru un an acest interval va fi noiembrie - decembrie).

[8] În analiza trigramelor sau a hexagramelor se recurge la observarea felului în care apar modificări la nivelul Yang-ului sau al Yin-ului, pornind de jos în sus, din partea inferioară a semnului spre cea superioară.

Trebuie să specificăm faptul că lunile se calculează în funcție de momentul în care cade Anul Nou chinezesc, urmând ca prima lună după Anul Nou să fie cea descrisă de hexagrama Tai, apoi urmează rând pe rând celelalte luni. Dar Anul Nou chinezesc este uneori la începutul lunii februarie, alteori la mijloc, ș.a.m.d. De aceea lunile ce corespund celor 12 hexagrame sunt prezentate aproximativ, în sensul că ele cuprind un interval ce se află între cele două luni menționate.

În perioada următoare apare Yang-ul, lucru descris de hexagrama Fu ䷗ (trăsătura inferioară continuă indică apariția Yang-ului). Yang-ul apare în intervalul 23 – 1 noaptea (decembrie - ianuarie, din punct de vedere al anului). Acesta este intervalul în care toate formele de viață au creșterea cea mai rapidă. Acum va fi stimulată funcționarea rinichilor, ceea ce dă senzații particulare din punct de vedere al organelor sexuale (esența și energia rinichilor este cea care determină funcționarea organelor sexuale). Medicina tradițională chineză recomandă ca tendințele sexuale să nu fie urmate în intervalul 23 – 1 noaptea. În caz contrar, energia zilei următoare va fi afectată.

În continuare Yang-ul va fi în creștere și Yin-ul în scădere. După hexagrama Fu urmează hexagrama Lin ䷒. Ea corespunde intervalului 1 – 3 noaptea, din punct de vedere al zilei, (ianuarie - februarie, din punct de vedere al anului). În acest interval, Yang-ul (energia) continuă să crească în interiorul tuturor ființelor. Acum vor fi stimulate cele „trei focare” (*Sanjiao*), prin care energia rinichilor este distribuită spre toate celulele corpului, întreținându-le funcționarea.

Hexagrama Tai ䷊ este cea care descrie intervalul următor: 3 – 5 noaptea (februarie – martie). Pentru hexagrama Tai, Yin-ul și Yang-ul sunt în echilibru. Ea indică momentul în care în interiorul omului se manifestă o stare de echilibru, de sănătate. Este vorba de situația în care energia se află în interiorul organelor interne, iar spiritul s-a întors către o stare de liniște, de „vid”. În acest interval, sângele se întoarce în interiorul ficatului, stimulându-i funcționarea.

Yang-ul va continua să crească și Yin-ul să scadă. Urmează hexagrama Dazhuang ䷡, ce descrie intervalul 5 – 7 dimineața (martie - aprilie). Aceasta este perioada în care răsare Soarele, fiind momentul propice pentru exersarea unor forme dinamice. Practica poate ajuta acum la eliminarea energiei stătute din corp și la împrospătarea cu energia Soarelui. Energia se află acum în meridianul intestinului gros, facilitând funcția de evacuare a conținutului acestuia.

Urmează hexagrama Guai ䷪, ce are legătură cu intervalul 7 – 9 dimineața (aprilie - mai). Yang-ul este aproape de maximul său. Energia circulă prin meridianul stomacului, fiind propice masa de dimineață.

Urmează apogeul Yang-ului, descris prin hexagrama Qian ䷀, unde toate trăsăturile sunt Yang (continue). El corespunde intervalului 9 – 11 ziua. Din punct de vedere al unei luni, înflorirea maximă a Yang-ului are loc în ziua a 15 a lunii. Pentru o zi, maximul de Yang este atins la ora 11, în timp ce pentru un an acest interval va fi mai - iunie. Energia circulă prin meridianul splinei, ceea ce stimulează funcțiile acesteia de transformare și transport ale substanțelor nutritive.

În a doua jumătate a zilei (a lunii) va avea loc apariția Yin-ului, moment descris de către hexagrama Gou ䷫ (trăsătura inferioară întreruptă indică apariția Yin-ului). După ce Yin-ul apare, Yang-ul va începe să scadă iar Yin-ul va continua să crească. Hexagrama Gou descrie intervalul 11 – 13 (iunie - iulie). Acum va fi stimulată funcționarea inimii, ceea ce face necesară întoarcerea atenției spre interiorul corpului, pentru ca inima să se liniștească. Creșterea Yin-ului are legătură cu creșterea fluidelor corpului. Medicina tradițională chineză explică modalitatea de formare a sângelui[9] la nivelul inimii.

Hexagrama Dun ䷠ descrie intervalul 13 – 15 (iulie - august), în care Yin-ul continuă să crească. Acum este stimulată în mod natural funcționarea splinei, ce guvernează funcțiile de transformare și de transport ale energiei și esenței nutritive. Acesta este deci intervalul ideal pentru a lua masa de prânz.

Următorul interval este descris de hexagrama Pi ䷋, când se atinge o stare de dezechilibru, în care organele interne nu au suficientă energie iar spiritul este foarte agitat, este „plin”. Pe durata zilei, această stare survine în intervalul 15 – 17 (august - septembrie, din punct de vedere al anului).

Ulterior, Yang-ul va continua să scadă, iar Yin-ul să crească. Urmează hexagrama Guan ䷓, ce descrie intervalul 17 – 19 (septembrie - octombrie). În acest interval Soarele se pregătește să apună. Acum va fi stimulată funcționarea plămânilor, drept urmare se recomandă efectuarea unor plimbări în aer curat.

Hexagrama Bo ䷖ descrie intervalul 19 – 21 (octombrie - noiembrie). Acum Yin-ul este foarte aproape de apogeu, Soarele a apus.

Yin-ul va atinge un maxim, moment descris din nou de hexagrama Kun ䷁, de la care s-a plecat. Aceste procese au loc în fiecare zi, în fiecare lună, în fiecare an, pe durata întregii vieți.

[9] Conceptul de sânge prezentat de medicina tradițională chineză nu este același cu cel din medicina alopată. Pentru medicina tradițională chineză, sângele este o formă condensată de energie.



Harta celor 12 diagrame

Harta celor 12 diagrame conține relațiile dintre cele 12 hexagrame, cele 12 intervale de timp de câte două ore, cele 12 meridiane principale ce sunt străbătute de energie, organele interne corespunzătoare și cele 12 ramuri pământești.

Din punct de vedere al întregii vieți a omului, hexagrama Kun ䷁ se referă la perioada intrauterină. Hexagrama Fu ䷗ descrie nașterea și copilăria. Hexagrama Tai ䷊ indică pubertatea, hexagrama Qian ䷀ este

caracteristică pentru pentru vârsta mijlocie, iar hexagrama Pi  pentru a descrie perioada bătrâneții. În fine, atunci când se ajunge din nou la hexagrama Kun este descris momentul intrării în neființă.

CELE 12 DIAGRAME ȘI DEPLASAREA ENERGIEI DE-A LUNGUL MERIDIANELOR PRINCIPALE

Harta celor 12 diagrame descrie ordinea în care sunt străbătute cele 12 meridiane principale de către energie pe durata unei zile.

În intervalul 23 – 1 noaptea energia se va deplasa prin meridianul vezicii biliare, în intervalul 1 – 3 noaptea energia va străbate meridianul ficatului, în intervalul 3 – 5 noaptea energia se va scurge prin meridianul plămânilor, pe durata intervalului 5 – 7 dimineața energia va străbate meridianul intestinului gros, în intervalul 7 – 9 dimineața energia se va deplasa prin meridianul stomacului, în intervalul 9 – 11 ziua energia va străbate meridianul splinei, în intervalul 11 – 13 ziua energia se va deplasa prin meridianul inimii, în intervalul 13 – 15 ziua energia va străbate meridianul intestinului subțire, pe durata intervalului 15 – 17 ziua energia va circula prin meridianul vezicii urinare, în intervalul 17 – 19 ziua energia va străbate meridianul rinichilor, în intervalul 19 – 21 seara energia va trece prin meridianul pericardului, iar în intervalul 21 – 23 noaptea energia va străbate meridianul celor „trei focare”.

PRACTICA QIGONG-ULUI ÎN INTERVALELE ZI (23 – 1), WU (11 – 13), MAO (5 – 7), YOU (17 – 19)

Datorită transformărilor deosebite ce au loc de-a lungul lor, aceste intervale au un statut aparte. Ele sunt deosebite datorită creșterii și declinului Yang-ului și al Yin-ului pe durata lor.

În intervalul Zi (23 – 1), descris de hexagrama Fu  , Yang-ul începe să crească. Acest lucru este echivalent cu creșterea energiei în interiorul corpului. Medicina tradițională ne explică faptul că această creștere se regăsește la nivelul rinichilor.

Pe de altă parte, rinichii sunt cei care păstrează energia moștenită de la părinți (denumită *Yuan qi* – energia primordială), astfel încât această creștere a energiei rinichilor stimulează energia primordială. Energia primordială este cea care susține activitatea tuturor celulelor corpului, a tuturor organelor interne[10]. Organele interne vor produce energie dobândită.

[10] Rinichii sunt organe deosebit de importante. Se spune că Yang-ul rinichilor susține Yang-ul întregului corp și Yin-ul lor sprijină Yin-ul tuturor porțiunilor corpului. Acest

Energia dobândită este cea care va susține apoi energia primordială, stocată la nivelul rinichilor.

Datorită acestui fapt, creșterea energiei la nivelul rinichilor va avea un efect de stimulare energetică a întregului corp. Ținând cont însă că rinichii sunt cei care guvernează activitatea organelor sexuale, creșterea energiei la nivelul acestora va crea tendința exteriorizării impulsurilor sexuale. Toate acestea sunt normale, însă atitudinea corectă va fi aceea de a transforma esența corporală în energie. În acest mod, esența – care este baza energiei – va putea fi transformată și nu irosită.

Energia rinichilor mai este numită și „focul ministerial al porții vieții" sau „focul tânăr". Practica Qigong-ului în acest interval în care energia crește în mod natural va avea rezultate duble[11] față de cele obținute în celelalte intervale ale zilei. Este ca atunci când ai merge pe un râu pe direcția pe care se mișcă apa: viteza va fi dublă față de situația în care apa stagnează.

Intervalul Mao, descris de hexagrama Dazhuang ䷡ (5 – 7 dimineața) este caracterizat de răsăritul Soarelui. Acum va crește energia și în lumea înconjurătoare. Exersarea în această perioadă continuă procesul de creștere a energiei din interiorul corpului. Se spune că în acest interval de timp, energia corpului este în plină înflorire. Din acest motiv, dimineața se recomandă practicarea unor tehnici dinamice, care să activeze această energie, ajutând Yang-ul să se manifeste.

În intervalul Wu (11 – 13), descris de hexagrama Gou ䷫, Yin-ul începe să crească. Energia se află acum la nivelul inimii, ceea ce face ca focul interior să fie destul de mare. Dar tocmai din acest motiv este necesară apariția și creșterea Yin-ului (a „apei" ce echilibrează „focul"). Practicând în acest interval de timp tehnici statice, de cultivare, de relaxare, vom putea să susținem creșterea Yin-ului în interiorul nostru. Din punct de vedere al atitudinii, Yin-ul indică interiorizare, iar din punct de vedere al corpului, Yin-ul arată fluidele corpului. De aceea, exersând pentru creșterea Yin-ului vom putea reduce focul (Yang-ul): vom putea intra într-o stare de liniște, de echilibru interior și vom crește umezeala din interiorul corpului, contrabalansând eventualele efecte nedorite cauzate de uscăciune.

Perioada You (17 – 19) este descrisă de hexagrama Guan ䷓ . În acest interval Soarele se pregătește să apună, Yin-ul crește și în Natură.

---

lucru se referă la faptul că energia rinichilor este cea care susține funcționarea tuturor celulelor corpului (prin intermediul celor „trei focare") și umiditatea rinichilor sprijină menținerea umezelii la nivelul tuturor porțiunilor corpului. Acest mecanism funcționează dincolo de cel al legii celor cinci elemente.

[11] Din punct de vedere al energiei.

Lumina se retrage și apare întunericul, căldura zilei dispare și se face simțită răcoarea serii. Exersarea în acest interval este benefică de asemenea creșterii Yin-ului, a esenței corporale și a stării de liniște.

Practica Qigong-ului în aceste intervale este sprijinită de ritmurile naturale ale Universului. În trecut se spunea că cei care doresc să obțină rezultate vor exersa zilnic în aceste patru perioade. De asemenea, aceste intervale sunt recomandate în mod diferențiat persoanelor ce au diferite afecțiuni.

Cei care suferă de afecțiuni caracterizate de **insuficiență de Yin** vor folosi intervalele 11 – 13 și 17 – 19 ziua. Insuficiența de Yin (de fluide ale corpului) este însoțită de un aparent exces de Yang[12] (căldură la nivelul extremităților, temperatură ușoară în a doua parte a zilei, dorințe necontrolate, etc.).

Persoanele care au **insuficiență de Yang** vor exersa în perioadele 23 – 1 noaptea și 5 – 7 dimineața. Insuficiența de Yang (energie) este de asemenea însoțită de un aparent exces de Yin[13] (membre reci, transpirație bruscă, absența setei, etc.).

[12] Yin-ul fiind insuficient, el nu mai poate controla Yang-ul
[13] Yang-ul fiind insuficient nu va mai avea puterea de a controla Yin-ul

ARANJAREA POZIȚIEI, A RESPIRAȚIEI ȘI A MENTALULUI

Unul dintre principiile de bază ale Qigong-ului este cel al "aranjării", al „punerii în ordine" sau al „reglării". El se referă la trei aspecte: poziția corpului, respirația și mentalul (este termenul prin care am desemnat ceea ce chinezii numesc „inima", ce cuprinde de fapt, suma funcțiilor tuturor sistemelor omului). Dintre acestea, esențială este aranjarea mentalului, celelalte două nefiind considerate decât etape ajutătoare.

Exersarea începe cu adevărat doar atunci când a fost depășită faza celor „trei aranjări". În prima perioadă practicantul își corectează poziția, își reglează respirația și își concentrează atenția.

Să considerăm de exemplu, cazul concret al menținerii pentru un anumit timp, a unei posturi date, în care se folosește metoda respirației inverse (pe inspirație abdomenul se contractă, iar pe expirație se dilată) și în care atenția este fixată către interiorul abdomenului inferior, către „câmpul de cinabru" (*Xia dantian*). Cel ce s-a hotărât în exersarea acestei forme, va insista în prima perioadă pe corectitudinea poziției și a respirației, pe îndepărtarea gândurilor distractive și concentrarea mentalului. Astfel, primele zile sau săptămâni vor fi dedicate celor expuse mai sus.

În momentul în care poziția poate fi menținută cel puțin o jumătate de oră, respirația fiind continuă, liniștită și profundă, iar atenția îndreptată în mod natural către zona specificată, se poate spune că va începe cu adevărat practica Qigong-ului. De ce? Pentru că exersarea formelor energetice presupune intrarea într-o stare caracteristică, și anume cea de liniște, de imobilitate. Dacă atenția poate fi fixată fără nici un fel de constrângere, timp de trei minute, pe o floare, o senzație, un gând, o imagine, etc., atunci apare concentrarea. Acest lucru nu este ușor, deoarece dacă vrem să observăm, de exemplu, o floare, după numai câteva secunde vor apare gânduri legate de mirosul ei, de culoarea ei, de alte împrejurări în care am mai văzut-o, ș.a.m.d.

Perseverând în concentrare până când ajungem la douăzeci de minute, va apare un flux continuu al conștiinței, cunoscut sub numele de meditație. Este momentul în care inconștientul iese către suprafață.

Mecanismul prezentat mai sus este valabil pentru toate practicile interne, inclusiv pentru artele marțiale interne (Taijiquan, Baguazhang, Xingyiquan). Descrierile ce urmează sunt valabile pentru Qigong.

Aranjarea poziției se referă la așezarea într-o manieră naturală și relaxată a mâinilor și picioarelor, a celor cinci „palate", a trunchiului, a organelor interne, etc., adică a întregului corp. Dacă acest lucru se realizează în coordonare cu reglarea respirației și ordonarea mentalului, se poate intra foarte rapid într-o stare de liniște, caracteristică Qigong-ului.

Care este tehnica propriu-zisă? Aici întâlnim principiul: se așează corpul cât mai confortabil, respectând în același timp, cu strictețe cerințele posturii alese. Dacă nu se specifică o anumită poziție ce trebuie menținută, atunci se folosește inconștientul pentru a găsi forma ideală. În majoritatea exercițiilor se întâlnesc următoarele puncte comune referitoare la acest aspect: corpul este stabil, interiorul relaxat, gura ușor închisă (fără a strânge dinții), ochii semiînchiși (se spune că numai o săgeată de lumină poate pătrunde până la ei), umerii sunt cufundați, coatele căzute, bărbia ușor retrasă către interior, vârful capului este îndreptat către cer, pieptul vidat, ceafa destinsă, șoldul relaxat (dacă se exersează șezând, atunci mijlocul este drept, în forma culcat, șoldul este ușor îndoit); vârful nasului se află pe aceeași linie cu ombilicul, iar proiecția urechii cade pe linia ce unește cei doi umeri. Posturile care pot fi folosite pentru exersare sunt foarte multe. În general se întâlnesc următoarele categorii:

- stând în picioare,
- șezând,
- culcat
- mergând,

fiecare cu caracteristicile ei.

Poziții esențiale și puncte de atenție în practică

1) Celor care exersează șezând li se recomandă să nu se sprijine cu spatele de spătarul scaunului, pentru a obține un efect benefic asupra circulației sanguine și a fluidelor corpului, cât și asupra zonei șoldului, spatelui și organelor interne. De-o parte și de alta a coloanei vertebrale se află un anumit număr de puncte de acupunctură ce corespund organelor interne. Dacă spatele este sprijinit de spătarul scaunului, acestea vor fi presate, ceea ce va afecta circulația energiei de-a lungul traseelor ce trec prin organele interne, astfel încât afecțiunile avute în vedere nu mai pot fi influențate în mod pozitiv, pentru vindecarea lor. Corpul trebuie să șadă în

prima treime sau pătrime a scaunului, astfel încât să fie posibilă circulația energetică nestingherită, de-a lungul canalelor. În plus, dacă apar mișcări involuntare (*zifa donggong*) este importantă existența unui spațiu, care să permită aceste mișcări. De asemenea, adoptând această poziție, se va produce și un efect de stimulare a punctelor de acupunctură *Weilu* (situat la baza coloanei vertebrale) și *HuiYin* (la jumătatea distanței dintre anus și organele genitale), ceea ce influențează starea organismului.

Persoanele ce exersează în picioare vor ține tălpile depărtate la o distanță ușor mai mare decât lățimea umerilor, genunchii puțin îndoiți, trunchiul nu trebuie să stea exagerat de drept. În caz contrar, dacă apar mișcări involuntare (*zifa donggong*), se poate întâmpla să se prăbușească brusc corpul. În momentul în care apare tendința de mișcare a corpului, se pot depărta puțin picioarele, apoi se urmează mișcările într-o manieră naturală. Opunerea nu este recomandabilă, în mental trebuie să apară sentimente frumoase, pozitive, să vă gândiți tot timpul că faceți fapte bune. Astfel, toate reacțiile care se vor ivi vor fi normale.

2) În momentul exersării șoldul este extins, iar abdomenul inferior ușor contractat. Ca urmare, va apare un efect de relaxare a mușchilor zonei lombare și o destindere a vertebrelor lombare, ceea ce favorizează vindecarea afecțiunilor din regiunea respectivă și a așa-numitului „vid al rinichilor". Această modalitate de menținere a șoldului, permite traversarea normală de către energie a traseului ce pornește din punctul de acupunctură *Weilu* (baza coloanei vertebrale - zona coccigiană), trece prin vertebrele lombare și ajunge în punctul *Jiaji* (pe coloană, la nivelul pieptului).

3) În timpul practicii șoldul trebuie să fie drept, ceafa extinsă în mod natural și bărbia ușor retrasă către interior. Aceasta are un efect pozitiv asupra zonei cefei și permite libera trecere a energiei prin *Yuzhen* (localizat la baza craniului). Procedând astfel, se îndreaptă toată coloana, ceea ce influențează energia Yang din extrameridianul *Dumai*, astfel încât corpul și spiritul devin viguroase, se elimină oboseala și se ameliorează starea întregului organism.

4) Pe durata exersării palmele se pot așeza în dreptul abdomenului inferior, dacă în exercițiu nu se specifică altfel, centrul palmelor fiind îndreptat în sus. Axilele sunt „vidate" (ușor rotunjite) astfel încât cele șase meridiane ale brațelor (trei Yin și trei Yang) vor fi simțite foarte clar, ele conducând bine energia.

5) Gura este ușor închisă, cele două maxilare nu trebuie să fie în contact, vârful limbii punctează palatul dur.

- Cei ce suferă de afecțiuni ale inimii vor atinge cu vârful limbii baza dinților maxilarului inferior.

- Pentru tratarea bolilor sistemului nervos sau pentru a avea o stare sufletească mai bună, vârful limbii va fi orientat către spate, prin rularea acesteia, până la bază.

- Cei ce vor să slăbească vor ține vârful limbii la mijlocul cavității bucale fără a atinge partea superioară sau pe cea inferioară.

În funcție de necesități se alege una dintre pozițiile limbii menționate mai sus. Procedând astfel se va regla și funcția gustului (datorită legăturii firești ce există între limbă și gust) și cea de închidere-deschidere a inimii (în medicina tradițională chineză, limba este legată de inimă).

6) Ochii se țin întredeschiși, privind vârful nasului. Se spune:

„Cei care sunt perfect sănătoși, au curaj și vor să obțină anumite reacții, pot să închidă treptat-treptat ochii și să privească vârful nasului folosind mentalul”.

Astfel se reduce influența factorilor care distrag atenția (lumină sau alte tipuri de stimuli externi). În budhism se consideră că împreunarea palmelor, menținerea vârfului limbii într-o anumită poziție și urmărirea vârfului nasului cu ajutorul mentalului, vor duce la libera circulație a energiei pe extrameridianul *Renmai*.

Pentru persoanele hipotensive sau pentru cele care, din cauza unor afecțiuni cardiace, leșină foarte ușor în timpul practicii, există recomandarea de a exersa totdeauna în poziția șezând; în plus, genunchii se țin strâns lipiți, și se inspiră profund (nu se acordă o atenție deosebită expirației). În momentul inspirației se contractă în mod conștient atât „cele două Yin-uri” (este vorba de sfincterul anal și testicule pentru bărbați sau vulvă pentru femei), cât și abdomenul inferior. Astfel, tensiunea nu va mai coborî și nu va mai apărea nici lipotimia.

REGLAREA RESPIRAȚIEI

Reglarea respirației este o componentă importantă a tehnicilor Qigong-ului. Ea se consideră a fi o etapă ajutătoare pentru aranjarea mentalului. În acest sens, există o tehnică de aranjare a mentalului denumită „ascultarea respirației”.

Principiul de bază al reglării respirației constă în folosirea mentalului pentru a o putea controla, asfel încât aceasta să ajungă lungă, continuă, profundă și uniformă. De aceea se spune:

„Mentalul și energia se sprijină reciproc”.

Există foarte multe tehnici de reglare a respirației. În practică se folosesc curent cel puțin o sută optsprezece. În continuare vor fi trecute în revistă numai cele mai cunoscute: respirația naturală, respirația toracică, respirația abdominală (respirația directă, inversă și latentă), respirația profundă, respirația cu apnee, respirația pe gură, respirația pe nas, respirația pe gură și nas, respirația folosind sunetele, respirația „aducerii mentalului într-un anumit loc”, respirația „transportării energetice într-un loc anume” (folosită de practicanții de arte marțiale), respirația „trimiterii energiei și vigorii într-un loc anume” (este caracteristică Qigong-lui dur), respirația în mișcare, respirația trimisă de-a lungul unui traseu standard, metoda respirației embrionare (în legătură cu ea se spune că: „cel ce respiră embrionar și poate să nu-și folosească nasul și gura pentru a respira, asemenea fătului aflat în burta mamei, ei bine, acela pășește pe cale!”), metoda de respirație asemănătoare celei folosite de animale, etc.

În „Secretul florii de aur” (*Tai Yi Jinhua Zong Jin*) se menționează:

„În timpul meditației, discipolul trebuie să aibă inima liniștită și energia în armonie. Cum se poate liniști inima? Prin respirație.

Numai inima trebuie să fie conștientă de plutirea respirației înăuntru și în afară; aceasta nu trebuie auzită cu urechile.

Dacă nu se aude, respirația este lumină. Dacă este lumină, este pură.

Dacă se aude, respirația-energie este aspră. Dacă este aspră nu este bine, căci acum se dezvoltă indolența și letargia, iar discipolul dorește să adoarmă. Acest lucru este evident.”

Toate acestea ne arată, pe de o parte rolul important al respirației în liniștirea inimii, iar pe de altă parte modalitatea de a observa corectitudinea respirației. Atunci când respirația este zgomotoasă înseamnă că practicantul a uitat de controlarea respirației. Pur și simplu a fost furat de gândurile ce i-au apărut și nici nu și-a dat seama de momentul în care respirația a ajuns să fie „aspră”. O altă explicație a respirației incorecte este postura incorectă. Deseori practicantul nu stă cu spatele drept, capul se apleacă spre înainte (vârful capului nu mai este îndreptat spre Cer), bărbia s-a dus și ea ușor către

în față. Din această cauză apare o presiune în zona pieptului, ceea ce îngreunează respirația.

În mod normal respirația ar trebui să fie curgătoare, să nu apară nevoia de a o controla, să fie „naturală". Atunci când respirația este corectă, putem uita de ea. Dacă însă inima nu este încă liniștită, nu putem să uităm de respirație!

ARANJAREA MENTALULUI

Aranjarea mentalului se referă la procesele de modelare și ordonare ce au loc la nivelul conștiinței (în accepțiunea în care a fost ea descrisă în capitolul „Introducere în Qigong"). În Qigong nu se folosește termenul „mental", ci cel de „inimă" sau „suflet". Așa cum am mai arătat, prin inimă înțelegem suma funcțiilor tuturor sistemelor organismului. De aceea, aranjarea mentalului constă tocmai în reglarea acestor funcții.

Omul este deosebit de celelalte forme de viață cunoscute prin aceea că el posedă conștiință, al cărui efect decizional este folosit și în Qigong. Pentru acest motiv, purificarea și antrenarea conștiinței este unul din lucrurile de bază ale Qigong-ului.

Conținutul esențial al „reglării inimii" este concentrarea și folosirea ei. În Qigong, antrenarea conștiinței se referă la următorul aspect: în procesul exersării, propriile gânduri și sentimente urmează cerințele tehnicilor, îndepărtând gândurile ce ne pot distrage de la exersare, astfel încât creierul să poată intra într-un stadiu avansat de concentrare. După un timp va apare o stare de „vid", de relaxare și bucurie, adică tocmai starea caracteristică Qigong-ului.

Cum se realizează aranjarea mentalului? Ea are următoarele etape de bază:

1) „Controlarea Inimii" (*shou xin*) - Se verifică foarte rapid gândurile, apoi gândirea se direcționează către o anumită zonă a corpului, cum ar fi „câmpul de cinabru" (*dantian*), „poarta vieții" (*mingmen*), etc. Cea mai importantă este însă controlarea inconștientului, sau a ceea ce în daoism este denumit „spiritul inițial" (*Yuan shen*), „spiritul Yin" (*Yin shen*) și „spiritul Yang" (*Yang shen*). În practică se exersează aceste trei sisteme ale omului. Ele au următoarele corespondențe:

- **Yuan shen** - este reprezentat de întreaga conștiință, aflată la nivelul cortexului cerebral;
- **Yin shen** - corespunde sistemului informațiilor codului genetic, gândurilor din conștiința mamei, dar este un sistem aflat în propriul corp;

- **Yang shen** - corespunde informațiilor din codul genetic și gândurilor din conștiința tatălui.

Se spune că „spiritul Yin" (*Yin shen*) și „spiritul Yang" (*Yang shen*) au o „umbră" evidentă. „Umbra" este cea care permite observarea părinților și recepționarea semnalelor acestora în propriul corp. Aceste semnale nu sunt semnalele individuale originale ale celor doi părinți, ci rezultatul unirii lor în și cu propria voastră persoană.

Cei care posedă capacități deosebite au observat că, în realitate, corpul omenesc are trei umbre. Conform explicațiilor daoismului, spiritul Yin și spiritul Yang pot apare în exterior, acest lucru fiind posibil chiar și pentru spiritul inițial - este vorba de ieșirea la suprafață a inconștientului. În mod normal, în momentul în care omul se gândește la anumite probleme, există o „umbră" care scapă către exterior. „Controlarea inimii" sau „retragerea inimii" constă tocmai în supunerea acelei „umbre".

2) „Oprirea gândurilor" (*zhi nian*) - Mulți oameni nu pot să realizeze dezideratul „reîntoarcerii celor trei gânduri într-unul singur", neputându-și stabiliza gândirea. Pentru acest motiv ei trebuie să se străduiască în permanență să își oprească gândurile, să le îndepărteze tot timpul pe cele distractive.

3) „Împăcarea sufletului" (*ping xin*) - Este necesară contopirea tuturor gândurilor conștiinței, a spiritului Yin, a spiritului Yang și a celui inițial într-unul singur. Între acestea nu trebuie să existe contradicții, este esențial să reușiți să vă reglați energiile Yin și Yang din interiorul corpului. Trebuie să aveți un suflet împăcat, „uniform", pentru că totul se bazează pe modelarea caracterului.

4) „Relaxarea sufletului" (*song xin*) - Atenția nu trebuie să fie încordată, concentrarea minții nu presupune tensionare. Urmăriți și nu urmăriți, aveți gânduri și nu aveți gânduri, totul există și nu există, coborâți într-o stare de transă. Porniți relaxarea de sus în jos, de la stânga către dreapta; relaxați meridianele, organele interne, membrele, cele „cinci palate" și cele „nouă orificii". Repetați relaxarea celor „cinci palate" și a celor „nouă orificii". Limba este retrasă către mijlocul cavității bucale, astfel încât vârful ei nu trebuie să atingă nici partea de sus, nici cea de jos, această poziție contribuind la realizarea relaxării. Etapa „relaxării sufletului" este esențială.

5) „Supunerea inimii" (*zhi xin*) - toate gândurile care apar pe durata practicii trebuie controlate. Dacă apar mișcări involuntare de amploare, puteți să respirați profund sau să ascultați zgomotul bătăilor

inimii. Trebuie ca pe calea supunerii gândurilor să puteți controla sufletul, pe care să-l restrângeți în zona creierului sau a abdomenului inferior. Adesea supunerea sufletului se realizează prin repetarea tacită a unui gând sau prin „observarea" mentală a unui sunet, unei imagini, a unei informații, unui simbol.

6) „Eliberarea minții" (*fang xin*) - Mintea trebuie lăsată să se odihnească. În aceste momente gândurile se sedimentează, sunt stabile. Se alege un anumit loc în care se „așează" inima, sistemul informațional al conștiinței, al celor „trei spirite".

7) „Transformarea inimii" (*hua xin*) - După ce puteți controla sufletul, străduiți-vă să aranjați inconștientul, aducându-l la suprafață, Încercați să preschimbați conștiința într-un vid nemărginit. Transformând energia acumulată produceți mutații ale ei; este posibil ca, în acest mod, să treceți dincolo de ziduri. Adesea, pentru a schimba sufletul, se folosește „ochiul ceresc". Pornind de la inimă, conduceți atenția treptat-treptat spre partea superioară, până la nivelul dantian-ului superior. Aici pătrund încet anumite lucruri (semnale), emană căldură, dau senzația de distensie, „poarta cerului" se deschide și apare transformarea. „Ochiul ceresc" se deschide și dintr-o dată capul pare că devine vast, dispar toate gândurile distractive, toate contradicțiile, toate tensiunile și ideile negative. Există persoane cărora le apar transformări și în alte centre energetice. Capacitățile se vor dezvolta în zonele cele mai senzitive din corpul fiecăruia.

8) „Stabilizarea sufletului" (*ding xin*) - După ce s-au produs transformări în capul sau în corpul vostru, este necesară stabilizarea gândurilor inconștientului într-un loc care trebuie să fie un loc minunat, plin de resurse, cum ar fi: dantian-ul inferior, punctul Yuzhen (în partea din spate a capului, la nivelul vârfului nasului), Mingmen (la jumătatea distanței dintre cei doi rinichi), etc. Aceasta se numește stabilizarea sufletului.

9) „Folosirea sufletului" (*yong xin*) - În procesul transformării este necesar ca inconștientul să asculte de voi, să-l puteți folosi; trebuie ca el să vă urmeze comenzile și, folosind „inima", să-l cultivați. De exemplu, dacă prin exersare se deschide „ochiul ceresc", prin zona respectivă, devenită foarte senzitivă, pătrund în interior unele semnale. În acest moment trebuie să închideți „poarta". Încet-încet, folosindu-vă atenția coborâți semnalele respective pe linia mediană a corpului până în interiorul abdomenului inferior, intrând în „câmpul de cinabru inferior" (*Xia dantian*). Aceasta se

numește „conducerea leacului (medicamentului)” pentru atingerea „echilibrului”. În procesul „cimentării cinabrului” se folosește metafora:

„Mentalul este focul;
Respirația este vântul,
Câmpul de cinabru (dantian) este vasul în care se prepară elixirul;
Energia și „semnalele” - din interiorul și din exteriorul corpului - formează „leacul” care este prelucrat în vas”.

10) „Conducerea sufletului” (*Yin xin*) - Lucrurile esențiale (imaginile, sfera de foc luminoasă, etc.) care au fost aduse în dantian-ul inferior prin forța gândului, sunt răspândite în tot corpul, până în organele interne. Folosiți apoi mentalul pentru a le conduce, începând din zona capului, în jos până la HuiYin (la jumătatea distanței dintre anus și organele genitale); după aceea trec prin baza coloanei și se ridică din nou până în creștetul capului, de unde vor coborî de data aceasta până în tălpi și se ridică iar în regiunea capului, pentru a închide circuitul. Se procedează astfel, parcurgând neîntrerupt traseul de mai multe ori. Totul decurge calm, liniștit, mentalul se deplasează asemenea zăpezii care cade neîncetat. Aceasta se numește conducerea sufletului.

11) Deplasarea „inimii” (*xing xin*) - Inconștientul care se ivește la suprafață nu este pus în mișcare doar în interiorul corpului, ci este deplasat și în exterior, pentru a aspira energie. În momentul în care folosiți inconștientul, nu-l dominați în întregime, ci lăsați-i un anumit grad de libertate, permiteți-i să circule în locuri uneori foarte îndepărtate pentru a acumula energie necontenit.

Pentru a obține un anumit nivel (*gongfu*) se folosește așa-numita „tehnică a celor opt trigrame” sau „tehnica celor cinci comori”, cum mai este ea cunoscută. „Cele cinci comori” sunt:

- Pământul,
- Apa,
- Focul,
- Vântul,
- Vidul.

Vidul este privit ca fiind „corpul ceresc”. Dacă celor „cinci comori” li se adaugă soarele, luna și stelele, se vor obține „cele opt trigrame” sau „cele opt energii” (*baqi*).

În procesul exersării trebuie să încercați din răsputeri să folosiți inconștientul pentru a aspira energia pământului, a apei, a focului, a vântului, a vidului, a soarelui, a lunii și a stelelor. După ce a aspirat energie și s-a "încărcat”, inconștientul revine, pentru ca apoi să plece din nou să absoarbă energie. Aceasta reprezintă „deplasarea inimii”.

12) „Înțelegerea sufletului” (*ming xin*) - Dacă puteți lăsa inconștientul să aspire în mod neîntrerupt energie, să plece și să se întoarcă, vor avea loc transformări, intrându-se cu adevărat în „ordinea nemărginirii sufletului” din Qigong. În aceste momente, inconștientului îi sunt foarte clare lucrurile care îi apar, le poate înțelege foarte bine pe toate. Abia după ce inconștientul poate ieși la suprafață, aspirând continuu energie, se formează „gong-ul”, iar puterea devine foarte mare, pentru că acum ea se formează din forța semnalelor codului genetic al „celor zece mii de generații”.

„Aranjarea inimii” este deosebit de importantă în exersarea Qigong-ului la nivel mediu și superior. Doar practicând până când inconștientul iese la suprafață, puteți considera că ați pășit pe poarta ce vă duce către lumea fără de granițe a Qigong-ului. Astfel vă puteți controla inima după propria dorință. În momentul în care reușiți să vă „aranjați” sufletul conform gândurilor, este necesar să puneți accentul pe morală. Numai prin însușirea moralei veți înțelege cu adevărat ce este inconștientul și îl veți putea folosi.

Tehnicile cel mai des folosite pentru „aranjarea inimii”

1) Tehnica contemplării (*yishou fa*) - aceasta este cea mai utilizată tehnică pentru „aranjarea inimii”. Ea constă în fixarea atenției asupra unui anumit loc sau a unei imagini alese. Se folosește metoda „un gând poartă cele zece mii de gânduri” pentru a se atinge scopul intrării într-o stare de liniște. Astfel, se ajunge în starea caracteristică Qigong-ului în care apar diverse capacități.

Tehnica contemplării sau a observării, cum mai este denumită, are câteva elemente ce trebuie neapărat respectate:

a) Alegeți imagini frumoase, idei pozitive, pentru a vă fixa atenția asupra lor, gânduri care au un efect benefic asupra corpului și sufletului. De exemplu, cineva care este suferind de inimă se va opri asupra plantei „rădăcina vieții” (ginseng). Peisajele alese vor fi cele inundate de lumina lunii, cele în care soarele roșu se ridică pe boltă și devine din ce în ce mai

strălucitor, pajiști pline de flori multicolore, munți înalți, etc. Aceste imagini trebuie să-i dea omului un sentiment de relaxare, liniște, bucurie, împlinire.

b) Se aleg zone speciale din interiorul corpului. Deși gândurile sunt ceva abstract, ele sunt capabile, prin anumite procese psihologice și fiziologice pe care le declanșează, să ducă la obținerea unor rezultate deosebite. Fixarea atenției pe zone diferite va duce la apariția unor efecte diferite. În general, porțiunile cel mai des folosite în acest scop sunt dantian-ul superior, dantian-ul mijlociu și dantian-ul inferior, precum și unele organe interne (inimă, ficat, rinichi, etc.).

c) Atenția trebuie să fie concentrată, gândurile să se adune, să nu fie dispersate, să se elimine ideile distractive. Gradul de concentrare al atenției este factorul de care depinde într-o foarte mare măsură reușita tehnicii contemplării. În această tehnică este necesar să se evite încordarea atenției, gândurile „tensionate". De exemplu, atunci când observați cu ajutorul mentalului o anumită zonă a corpului, trebuie să observați și să nu observați, ca și cum ar fi acolo, dar parcă totuși n-ar fi; nu pierdeți din atenție locul respectiv, dar nici nu vă țintuiți gândurile în acea porțiune. Atunci când este contemplată o zonă din interiorul organismului, este mai ușor ca atenția să fie fixată; când este vorba însă de o imagine exterioară, un peisaj, este mai dificilă concentrarea asupra locului respectiv. Lucrul de bază al tehnicii observării este să privești și să nu privești, să te gândești și să nu te gândești, să nu părăsești locul dar să nu fii imobil, să urmezi calea natural.

Una dintre tehnicile ce aparțin procedeului de urmărire cu ajutorul mentalului este cea a „privirii interioare" (*neiguan fa*). Caracteristic pentru aceasta este faptul că, pe lângă fixarea asupra unei anumite zone din organism, ea pune în mod deosebit accentul pe vizualizarea activității porțiunii respective. Se urmărește activitatea organelor interne, dinamica lor. Dacă timpul de contemplare este mai lung, poate să apară fenomenul de „privire inversă", proces descris și în cazul tehnicilor budhiste: organele interne se văd într-adevăr, este vizualizată atât activitatea lor, cât și modul în care circulă energia de-a lungul meridianelor.

2) Tehnica relaxării (*fangsong fa*) - este una dintre metodele folosite în antrenament pentru purificarea minții. Lucrul important este ca practicantul să-și folosească gândurile pentru a relaxa întregul organism, astfel încât să apară senzația că tot corpul este asemenea norilor care se destramă când se ridică ceața, sau ca undele pe suprafața unei ape, sau ca firul de mătase tras din cocon. Se relaxează fiecare parte, se elimină toate tensiunile, dar nu apare starea de moliciune.

Apariția acestor senzații nu trebuie urmărită în mod particular în timpul exersării, ea nu reprezintă un scop în sine. Ele trebuie să se ivească

spontan, din interiorul „conștiinței”. Dar bineînțeles, nu vor fi neglijate aranjarea poziției și reglarea respirației.

3) Tehnica repetării în gând a unor cuvinte (*monian fa*) - Această tehnică constă în repetarea în gând a unor sunete, silabe sau cuvinte ce au o influență pozitivă asupra organismului. Deoarece ele nu se pronunță cu glas tare, mai este denumită și „tehnica repetării tacite”. Ceea ce se rostește în gând este ales în funcție de cerințele exercițiului și de starea unei eventuale afecțiuni. Conținutul cuvintelor îl ajută pe practicant să intre într-o stare de liniște sau să elimine tensiunile ce apar în organism ca urmare a unor boli. Numărul repetărilor este în general, cuprins între trei și nouă. Uneori se sincronizează cu respirația sau cu execuția de mișcări specifice.

În practică se mai folosește și varianta numărării respirațiilor. O inspirație și o expirație se socotesc împreună. Metoda este asemănătoare cu cea a „tehnicii repetării în gând a unor cuvinte”, deosebirea constând în faptul că, în acest caz, nu există o semnificație precisă a cuvintelor. Metoda numărării respirațiilor este o formă prin care se urmărește armonizarea respirației cu starea mentalului. Ea ajută la îndepărtarea gândurilor distractive și intrarea într-o stare de liniște, caracteristică Qigong-ului.

4) Tehnica mutării energiei - „mutarea energiei” indică faptul că, în timpul exersării, gândul deplasează energia dintr-un loc în alt loc. Această tehnică se execută adesea sincronizat cu respirația. În general se întâlnesc două metode: prima constă în mutarea mentalului dintr-un loc în altul, urmărind un traseu bine stabilit, în funcție de lungimea inspirației și a expirației.

A doua metodă se referă la ridicarea energiei „curate” a corpului și la coborârea celei „stătute” (care stagnează în diferite zone din organism). În momentul exersării, folosind mentalul se ridică mai întâi energia „curată” a corpului și apoi se coboară cea „stătută”, eliminând-o.

În cazul ambelor metode există o strânsă legătură între respirație și drumul pe care îl parcurge mentalul. Acest traseu poate fi stabilit în funcție de diferite considerente, de teoria celor cinci elemente, de teoria meridianelor, etc.

ANTRENAMENTUL CELOR 24 DE FACTORI CE INTERVIN PE PARCURSUL PRACTICII

1) În timpul exersării tehnicilor din Qigong pot apare o serie de senzații cum ar fi cele de: disconfort, funicături, distensie, durere, răceală, frig, căldură, febră, ușurare, greutate, plutire, cufundare, mărire, micșorare, relaxare, iritare, îngrijorare, vertij, vomă, tuse, inconștiență, gânduri străine, raze de lumină, sunete ce apar în propriul corp, tendința de a executa mișcări foarte ample, ș.a.m.d. Toate acestea sunt normale și este necesar ca în momentul începerii exersării să vă gândiți puțin la ele, să vă autosugestionați în mod pozitiv, să realizați faptul că ele reprezintă o etapă în vindecarea bolilor, un proces de aranjare a corpului, posibilitatea de a descoperi și dezvolta anumite capacități. În nici un caz aceste fenomene nu trebuie ignorate, și mai ales nu vor fi considerate ca fiind patologice. Ele sunt proprii Qigong-ului și unii maeștrii, în timpul ședințelor de purtare în tehnică, le induc prin gândul lor.

2) Un alt punct important este acela al controlului atenției. După ce aceste senzații au apărut, trebuie neapărat ordonată-aranjată starea mentalului. Dacă pe parcursul practicii mentalul nu este liniștit, folosiți metoda respirației profunde pentru a induce o stare de calm, sau încercați orice altceva în vederea obținerii acestui rezultat. De exemplu, este foarte eficientă punerea accentului pe morală pentru stabilizarea mentalului. Exersați gândind conform cu Qigong-ul, străduiți-vă să aveți energia în armonie și sufletul împăcat.

3) Indiferent dacă aveți reacții sau nu, totul trebuie să fie firesc, până când inconștientul iese la suprafață. Apoi este necesar să-l urmați în mod natural, nu vă opuneți, nu încercați să vă forțați să faceți ceva.

Dacă vă simțiți trist sau inconfortabil, atunci înseamnă că nu v-ați aranjat bine poziția corpului, respirația sau mentalul. Este bine să realizați acest lucru, dar esențială este naturalețea, fără de care calea Qigong-ului nu poate fi străbătută. La început are loc doar o inducere-conducere a unei stări

caracteristice Qigong-ului; însă, odată ajunși la un moment dat, acționați în modul în care gândiți. Pentru a realiza corect acest lucru trebuie să fiți foarte atenți la relaxare, la firesc, să intrați într-o stare de liniște, să ascultați și să urmați naturalul, „de la natural către natural".

4) În momentul exersării trebuie să aveți o atitudine pozitivă, să păstrați tot timpul numai gândurile bune, să aveți în minte lucruri fericite, care să vă dea puterea să vă autoinduceți gândurile bune. Dacă sunteți trist, eliminați orice umbră negativă din cap, cu cât sunteți mai trist cu atât mai mult trebuie să vă gândiți la lucruri fericite, la faptul că cei din jur se simt bine, că îi vindecați pe alții. În aceste momente nu fiți copleșit, expirați profund, bateți-vă corpul cu palmele, mișcați-vă, masați-vă punctele de pe cap; tristețea va dispare rapid.

5) Oricât de puternice sunt reacțiile ce apar, oricât de greu vi se par de suportat, nu trebuie în nici un caz să vă autoînvinuiți de ceva, să nu apară această tendință. Locul bolnav din corp se va simți inconfortabil, dar nu este boala voastră, ci cea a celor din jur sau a unor cunoștințe, și ea se manifestă numai datorită faptului că ați fost receptivi. Nu-i acordați nici un fel de atenție. Cu cât veți fi mai legați de ideea de boală cu atât se va amplifica senzația de disconfort.

6) Este foarte important să vă străduiți cât mai mult să realizați faptul că orice reacții aveți, orice vi se întâmplă în timpul exersării, este absolut normal, nu este nimic extraordinar, nimic nefiresc sau ieșit din comun. Oricare dintre senzații este o consecință a practicii, în nici un caz un semn de boală sau o manifestare negativă. Nu vă îndoiți de nimic, evitați suspiciunile. Alungați cu desăvârșire gândul bolii. A avea reacții este un lucru bun, normal pentru practica Qigong-ului, trebuie să credeți cu tărie acest lucru. Fără încredere nu puteți avansa. Efectele ivite vor avea asupra voastră influența pe care le-o veți impune, ele vor fi obișnuite doar dacă vă veți gândi că sunt obișnuite.

7) În practică nu trebuie să vi se facă frică în nici o situație. Nu vă speriați de ceea ce se petrece cu voi și numai așa veți reuși să scăpați de o parte a lucrurilor negative care vă împiedică să progresați.

8) În timpul antrenamentului, dacă timpul stabilit de la început pentru exersare nu s-a consumat, nu aveți voie să vă opriți brusc, indiferent de senzațiile care vă apar sau de lipsa acestora. Nu urmăriți în mod special

anumite rezultate sau efecte; dacă ele apar nu căutați să le facilitați și nici să le împiedicați, nu vă concentrați atenția asupra lor.

9) Pe tot parcursul exersării trebuie să vă străduiți să aveți o atitudine foarte detașată; gândiți și nu gândiți, observați și nu observați, ascultați și nu ascultați, ș.a.m.d. Este esențial să dați dovadă de capacitate de înțelegere, să vă dezvoltați această capacitate. Astfel veți putea deveni eficient în autoînțelegere, veți înțelege singuri, nu veți mai depinde de cineva din afară. În practică totul depinde în mare măsură de capacitatea de înțelegere, de autoînțelegere, de senzitivitate. Lăsați aceste lucruri să se dezvolte, nu fiți irascibili pentru a nu le împiedica.

Este necesar ca atenția să fie mereu trează, să puteți observa orice schimbare, cât de mică. În aceste momente nu aveți altceva de făcut decât să urmăriți reacțiile care pot să apară, să le înțelegeți și să le urmați în mod natural. Trebuie să înțelegeți că ele sunt ale voastre, observați-le detașat. Nu vă preocupați de ceea ce se petrece în jur în timpul antrenamentului, de eventualele reacții ale altora. Pentru a înțelege singuri, păstrați atenția trează și o atitudine pozitivă.

10) Un lucru esențial pentru practicanții de Qigong îl constituie capacitatea de a păstra tot timpul, și mai ales în perioada exersării, numai gânduri bune. Acest aspect este important în mod special pentru cei care suferă de stări depresive, care sunt mereu copleșiți de tristețe; persoanele respective trebuie să-și cultive apropierea de cei din jur, să aibă sentimente de recunoștință, de înțelegere, de sprijin, de protejare a celorlalți. În acest fel, starea sufletească se va ameliora, veți fi mai deschiși, mai receptivi la semnalele pozitive emise de alți oameni.

11) Este necesar ca cei ce practică Qigong-ul să își rezolve cât mai repede contradicțiile și să își elimine orice sentiment de ostilitate față de cineva. Aceasta se poate realiza prin tehnica iertării; iertați-i pe toți cei care considerați că au greșit, chiar și pe cei de neiertat. Nu vă gândiți la răzbunare, căci acest gând vă va frâna progresul, vă va tulbura foarte mult; ostilitatea este piedica cea mai mare, ea induce o stare mentală care nu permite exersarea. Cel care vindecă oamenii înseamnă că i-a iertat, ba chiar mai mult, are dorința reală de a-i ajuta. Avînd o stare sufletească pozitivă, împăcată, rezultatele nu vor întârzia să apară.

12) În momentul exersării, trebuie să vă gândiți relativ la orice ați putea face că este corect, normal, bine. Gândiți corect, vorbiți corect, acționați corect; luați hotărârea: „de azi înainte nu voi face decât fapte

bune.” Nu vă concentrați doar asupra rezolvării propriilor probleme, gândiți-vă la cei din jur, vindecați-i. Acesta este „antrenamentul sufletului”, aprofundarea moralei. Numai așa veți reuși să primiți semnale pozitive din jur, avansând în descoperirea capacităților.

13) Un alt aspect important în „antrenamentul sufletului” este cel legat de respect. Gândiți-vă la generațiile trecute, la cei pe care i-ați cunoscut și fixați-vă în minte ideea: „începînd de astăzi voi purta cel mai adânc respect generațiilor trecute.” Reușind să atingeți acest sentiment, veți dobândi înțelepciunea. Astfel veți putea să vă mobilizați toate semnalele din corpul vostru, tot ce este stocat la nivelul codului genetic, experiențele anterioare dobândite prin antrenament, bogăția experienței celor zece mii de generații. Exersând cu perseverență în ideea respectului, vi se va deschide „poarta înțelepciunii” și veți putea folosi înțelepciunea.

14) Trebuie să vă gândiți la perioada copilăriei voastre. Bărbații se vor opri la vârsta de 7 ani, femeile la cea de 6 ani. Este necesar să retrăiți starea interioară pe care o aveați la acea vârstă, să aveți mentalitatea de atunci. Acesta reprezintă „antrenamentul sufletului” referitor la copilărie. Metoda este recomandată în mod deosebit persoanelor în vârstă. În timpul exersării, pe toată durata practicii, mențineți starea interioară pe care o aveați în copilărie, întorceți-vă la inocența copilăriei, la puritatea ei, gândiți-vă că sunteți copil și faceți numai fapte bune.

15) În timpul antrenamentului, pe față este păstrat mereu un ușor surâs, chiar și atunci când aveți ochii închiși. Zâmbiți în mod conștient, gândiți-vă la lucruri plăcute. Readuceți în minte cel mai bun, cel mai fericit aspect din viața voastră. Acesta este așa-numitul „antrenament al sufletului fericit”. Exersând așa, se poate atinge cu ușurință longevitatea. „Antrenamentul sufletului fericit” este unul dintre cele mai importante aspecte în practică, de aceea trebuie neapărat executat.

16) După aceea uitați de propria persoană, nu vă gândiți la ceea ce sunteți, unde sunteți, dacă ședeți sau stați în picioare. Uitați de propria voastră imagine, de propria „umbră”, este ca și cum nimic nu ar exista, închideți ochii și gândiți-vă că totul este vid, că pur și simplu nu vă puteți vedea, că nu vă este foarte clar ce faceți, unde sunteți. Este o stare de vid. După ce realizați această stare, imaginați-vă că vă transformați într-un spațiu liber, deveniți „un exterior”; un mic Univers.

17) În timp ce exersați, trebuie să vă gândiți la scopuri mari, nu la lucruri mărunte sau la acțiuni pe termen scurt. Păstrați în suflet non-participarea (*wuwei*). Gîndiți-vă la faptul că în viitor veți fi perfect sănătos, veți atinge longevitatea, veți face numai lucruri bune, veți reuși în totul. În momentul în care exersați, trebuie să exersați, să nu vă intereseze nimic altceva. Este necesar să păstrați o stare de non-participare, de non-acțiune.

18) Din cauza faptului că pe parcursul exersării apar, la diferite momente de timp, unele perturbații, este necesar ca pe toată durata practicii să eliminați orice dificultate, să vă gândiți că totul decurge fără nici un fel de problemă. Trebuie să aveți mereu în minte cuvintele: **liniștit, liber de griji, indiferent, vid**. Orice lucru se va realiza cu ușurință, vă va reuși. Totul vă lasă indiferent, nu există nici un fel de contradicție, de obstacol; greutățile se vor împuțina și vor dispare. Astfel, veți intra într-o stare de maximă libertate.

19) Se intră mai întâi, într-o stare „de plutire". Apoi atenția este canalizată pe semnalele ce apar. Este necesar să aveți următorul gând: „semnalele corecte, folositoare sănătății și longevității, vor rămâne, formând o bază de referință; cele care nu corespund acestui punct de vedere nu pot fi luate în considerație, pentru că sunt negative." Trebuie să puteți discerne între semnalele adevărate și cele false, pentru că pe parcursul exersării senzitivitatea crește, iar gândurile celorlalți pot fi uneori recepționate cu mare ușurință și considerate, în mod greșit, drept proprii. De aceea gândurile, imaginile, sunetele sau umbrele care apar, vor fi analizate și selectate cu multă grijă. Fiți atenți la semnalele care apar; până când ele nu sunt sistematice, complete, corecte, nu pot fi privite ca adevărate, iar cele false nu pot fi luate nici măcar în considerație. Dacă în timpul practicii vă apare brusc un gând care vă îndeamnă să faceți ceva rău, în nici un caz nu puteți avea încredere în el. Fiți conștienți de faptul că aceasta nu este modalitatea voastră de a gândi, nici cea a familiei voastre sau a unui maestru. Renunțați la el.

Orice practicant va trebui să învețe să știe să discearnă semnalele ce îi apar, atât pe parcursul exersării, cât și în restul timpului. Pe cele bune le veți lua drept bază de referință, iar cele negative vor fi îndepărtate, pentru că nu vă aparțin. Ele nu sunt reale și în nici un caz nu vor fi adoptate. Numai în acest mod antrenamentul va duce spre progres, vă va feri de lucruri rele, pe voi și pe cei din jurul vostru.

20) Trebuie ca în suflet să aveți o stare care ar putea fi caracterizată drept corectă, civilizată, politicoasă, cum se cuvine. Nu este permis să

exersați și să vă bucurați fără să vă pese de nimic. Qigong-ul este o metodă de practică extrem de corectă. În timp ce faceți mișcări, gândiți-vă că ele sunt ușor de executat; dacă mișcările voastre sunt dure, ele vor deveni suple, dacă sunt bruște, vor deveni grațioase. În aceste momente aduceți-vă aminte de marile lucrări clasice, de capodoperele de artă, de dansul minunat al zânelor, de marii maeștrii cu un înalt nivel spiritual pe care i-ați văzut. Astfel, treptat - treptat, sufletul vostru bun va vibra, se va ivi la suprafață și va fi pus în mișcare, va fi, pe măsură ce trece timpul, din ce în ce mai fericit, iar mișcările voastre vor deveni minunate. Atunci veți intra cu ușurință într-o stare „artistică", o stare de bucurie deosebită, dar o stare extrem de corectă, de conformă cu morala. Trebuie să acordați o atenție deosebită antrenamentului corect, moral, al sufletului. Gândiți-vă la lucruri frumoase; închideți ochii și priviți un peisaj magnific, pe vârful unui munte sau pe țărmul oceanului. Veți obține același efect pe care l-ați fi obținut dacă ați fi exersat în locul respectiv. Sau gândiți-vă la o operă de artă, la frumusețea ei, la perfecțiunea ei. Omul poate astfel să intre într-o stare deosebită, bunătatea sa sufletească se va ivi la suprafață, iar el va ajunge la o modalitate ideală de a gândi.

21) După ce ați trecut de antrenamentul gândirii expus anterior, pasul imediat următor este „salutarea maestrului". „Salutarea" se referă de fapt la chemarea („invocarea") maestrului și adresarea rugămintii de a vă împărtăși din învățătura sa. Trecând prin cele douăzeci de etape descrise, ați îndeplinit condițiile „salutării maestrului". Cu alte cuvinte, la început trebuie să exersați singuri, pentru că, atunci când vă aflați în această fază, un maestru cu un nivel avansat nu va accepta să vă predea. Aceasta pentru că nivelul moralei voastre nu este suficient de ridicat, de asemenea, morala acțiunilor nu este avansată, încă mai există atitudinea brutală și egoistă, asfel încât, într-o asemenea situație, cum ar putea un maestru să vă transmită ceva? De obicei, cei care au un nivel foarte avansat, înainte de a accepta un discipol, îl testează; însă cel care dorește să devină învățăcel, este necesar să practice singur înainte de a fi testat, să-și exerseze propria morală a căii, să-și realizeze „antrenamentul sufletului" privitor la copilărie, „antrenamentul sufletului fericit", „antrenamentul sufletului" legat de respectul pentru ceilalți, să ajungă la starea liberă de griji, la uitarea de sine, la nonparticipare, la vid, la corectitudine. Maestrul acceptă să te învețe numai atunci când ai un spirit cultivat. Se spune că cel ce dorește să exerseze trebuie să devină mai întâi o persoană cultă și numai după ce și-a însușit și a înțeles această stare, învățătorul îi poate transmite puterea pe care el este capabil să-o primească, simțind astfel partea minunată a Qigong-ului.

În situația reală, maestrul care are un gongfu avansat este cel care caută un discipol, și nu invers. Cel ce practică nu trebuie decât să se străduiască să creeze condițiile necesare, și maestrul va putea să-l influențeze de la distanță, prin intermediul semnalelor, ajutându-l să progreseze. De fapt, cine are un nivel foarte ridicat nici nu acceptă să fie numit în mod direct „maestru", el consideră că maestrul nu este maestru, pentru că oricine dintre oameni poate fi „maestru". Numai gândind în acest mod, privindu-i pe toți la fel, cel ce-ți va fi învățător se va integra în mulțime și astfel vei putea să-i primești ajutorul. Practicantul de Qigong trebuie neapărat să-și însușească o morală a acțiunilor caracteristică, să învețe să trateze pe oricine ca pe un posibil maestru. În lumea gongfu-ului nu există împărțirea în superior și inferior, în mare și mic; intrând în acestă lume nu contează trecutul sau viitorul. Considerându-i pe toți din mulțime maeștrii, vei putea primi îndrumarea mai multor învățători.

22) Străduiți-vă din răsputeri să vă gândiți că persoanele apropiate vouă au o stare de sănătate perfectă, că toți cei din jur vă sunt apropiați. Simțind astfel veți putea primi semnalele pozitive ale mulțimii, veți deveni din ce în ce mai fericiți. Aceasta este o cale de a progresa. Maeștrii de Qigong cu un gongfu profund nu folosesc o metodă concretă în practică, dar ei pot să deschidă în fiecare porți ce duc la eliberarea de puteri foarte mari. Ei sunt de asemenea capabili să recepționeze semnalele unui număr foarte mare de oameni, putând influența creșterea capacităților fiecăruia.

23) Este esențial ca cel ce exersează Qigong să realizeze că el trebuie să practice singur, să se apere singur, să înțeleagă singur, să se aranjeze singur, să aibă propria sa credință. Pe toată durata practicii el se va hrăni singur cu această forță; nu trebuie să se bazeze pe ajutorul altcuiva, ci să păstreze tot timpul un suflet încrezător în sine și în tot ceea ce i s-ar putea întâmpla pozitiv. Trebuie să credeți că făcând fapte bune veți fi recompensați; dacă nu aveți acest gând vi se poate zdruncina credința în practică. Omul trebuie să se bazeze pe el însuși, să aibă propriile sale norme și criterii, să fie convins că ceea ce face este bine, să se autoprotejeze. În același timp este necesară și o permanentă autoanaliză și autocenzură; dacă cineva are ceva să-ți reproșeze, atunci trebuie să meditezi bine la morală, să te examinezi, să cultivi tot timpul corectitudinea.

24) Indiferent de timp sau de loc, trebuie să păstrați o stare în care sufletul este deschis. Este necesar să vă gândiți oricând și oriunde că sunteți deschis și cinstit, drept și onorabil, să aveți un suflet sincer, să spuneți ceea ce simțiți. Tot ceea ce faceți, să faceți din inimă, să nu vă temeți chiar dacă

„sus este un munte de săbii și jos o mare de foc”. Cel ce se teme sau așteaptă răsplata celorlalți, nu poate avea un suflet deschis.

Acesta este antrenamentul bazei psihologice din procesul exersării celor douăzeci și patru de factori care trebuie avuți în vedere pe durata exersării. Numai acordând atenție acestui proces veți putea avansa cu ușurință în practică.

Ori de câte ori simțiți că aveți greutăți în exersare recitiți acest capitol. Același lucru este valabil și pentru momentele în care aveți dificultăți în viață, de adaptare la situațiile nou create sau de rezolvare a unor conflicte. De asemenea, pentru depășirea unor stări interioare nepotrivite (depresie, anxietate, supărare, îngrijorare, teamă, melancolie, tristețe) este foarte utilă parcurgerea acestui capitol. Obișnuiți-vă să nu citiți cu mintea, ci cu sufletul, să urmăriți starea pe care o aveți atunci când efectuați lectura. Nu este important să țineți minte amănuntele, ci să descoperiți lucruri noi, aflate undeva în interiorul vostru.

CELE CINCI SCURTĂTURI DIN QIGONG

Cel ce pornește singur în practica Qigong-ului va înainta destul de lent pe acest drum. Dacă însă ai un profesor și dacă ai parte de cunoștințele teoretice necesare atunci vei putea avansa rapid. În școala „Formelor chinezești de păstrare a sănătății și a Qigong-ului benefic înțelepciunii" (*Zhonghua Yangsheng yizhi gong*), ce face parte din „Școala căii de mijloc" (*Zhong gong*), sunt descrise cinci scurtături, despre care se spune că îți permit o mai eficientă folosire a timpului. În fapt, este vorba de cinci aspecte pe care orice practicant trebuie să le aibă în vedere atunci când exersează.

Poziția corpului: Această cerință este denumită de unele școli ca fiind „aranjarea corpului" (*tiao shen*). Ea se execută conform cu cerințele particulare ale fiecărei tehnici ce va fi exersată. Dacă de exemplu practicați „stâlpul degetelor sabie pentru cultivarea sănătății" (*Yangsheng jianzhi zhuang*) picioarele trebuie să fie depărtate la o distanță ușor mai mare decât lățimea umerilor, genunchii ușor îndoiți, iar brațele se ridică drepte - dar relaxate - către în față. Dacă poziția nu este menținută în felul descris mai sus, (de exemplu distanța dintre picioare este mai mică decât cea indicată) atunci corpul nu se va menține stabil în poziție, apărând așa-numitele mișcări involuntare (*zifadong gong*).

Având în vedere una dintre caracteristicile școlii maestrului Zhang Hong Bao, și anume cea a imobilității (a stabilității) în tehnicile statice, se indică mereu ca distanța dintre picioare să fie ușor mai mare decât lățimea umerilor. Ca o paranteză, nu trebuie să considerați că „mișcările involuntare" sunt greșite, ele fiind folosite cu precădere în alte școli, cum ar fi cea a maestrului Yan Xin. Dar fiecare școală are caracteristicile ei și ele trebuie respectate ca atare dacă doriți să aveți rezultate bune.

Un alt exemplu referitor la poziția corpului este cerința ca pieptul să fie ușor îndreptat spre interior, iar partea superioară a mușchilor spatelui ca și cum ar fi trasă ușor către în sus. Menținând această poziție, energia va începe să urce după o perioadă de timp în mod spontan de-a lungul spatelui, ceea ce este conform cu cerințele exersării. Dacă însă mențineți pieptul bombat, energia se va strânge în piept și va avea tendința să circule în sens invers decât normal.

Activitatea mentalului: În tehnicile tradiționale acest aspect se referă la „aranjarea mentalului (a sufletului)” (*tiao xin*) și descrie maniera concretă în care trebuie să te gândești pe durata exersării unei tehnici. Dacă există cerința de a nu te gândi la nimic, atunci și aceasta este o modalitate de „aranjare a mentalului”.

Uneori atenția trebuie să se îndrepte asupra „câmpului de cinabru inferior” (*Xia dantian*); în această situație trebuie să încercați să vizualizați zona menționată (se află în interiorul abdomenului inferior); alteori se folosește „metoda de respirație corporală”, în care atenția urmărește energia pozitivă pătrunzând prin toți porii corpului pe inspirație, iar pe expirație energia bolnavă a corpului este emisă cât mai departe de acesta (« până la marginile Universului »).

Există reprezentări mentale diferite pentru tehnici diferite. Dar, indiferent de tehnica exersată, important este să respectați reprezentarea mentală a tehnicii respective. Înainte de începerea exercițiului asigurați-vă că vă este clară reprezentarea mentală.

Metoda de respirație: În tehnicile tradiționale acesta este aspectul „reglării respirației” (*tiao xi*). Modalitatea de respirație este diferită de la tehnică la tehnică.

În unele tehnici se respiră natural (de exemplu în forma „cultivării energiei”), în altele se folosește metoda de respirație corporală, în altele se folosește reținerea respirației, uneori se execută metoda de respirație directă, alteori se întâlnește metoda de respirație inversă, ș.a.m.d. Dacă nu țineți cont de varianta corectă de respirație și dacă nu o coordonați cu activitatea mentală (atunci când acest lucru este cerut) pot apărea probleme.

Circulația energiei: Acest aspect se referă la traseul pe care circulă energia în interiorul corpului pe durata exersării fiecărei tehnici. De exemplu, în tehnica „micului circuit ceresc” energia se deplasează de-a lungul celor două extrameridiane *Renmai* și *Dumai*. Pentru reușita în practică este foarte importantă cunoașterea traseului pe care se deplasează energia.

Efectele: Efectele ce pot fi urmărite sunt de trei feluri:

- efecte generale asupra stării de sănătate a corpului,
- rezultatele în tratarea particulară a unei afecțiuni,
- capacitățile deosebite ce apar în urma exersării.

Este bine să cunoașteți efectele ce pot fi obținute în urma practicării unei anumite tehnici și să nu încercați să obțineți alte rezultate decât cele posibile.

Începătorul în Qigong va constata că după o primă perioadă de exersare va apare un efect pozitiv la nivelul întregului corp: vor fi îndepărtate tensiunile de la nivel mental, respirația va fi mai profundă, mai uniformă, circulația sanguină se va îmbunătăți, va apare o reglare a sistemului hormonal, va crește imunitatea. De asemenea vor interveni reglări la nivelul sistemului digestiv. De exemplu, persoanele ce nu aveau poftă de mâncare își vor regăsi apetitul. În schimb, cei care mâncau prea mult vor avea tendința de a mânca mai puțin.

Pentru persoanele care urmăresc rezultate terapeutice se recomandă ca în prima perioadă de practică să urmărească transformările ce intervin la nivelul întregului corp. După un timp, ei trebuie să observe ce afecțiuni au dispărut, ce probleme s-au diminuat și ce dezechilibre mai persistă. Pentru a îndepărta dezechilibrele ce mai există, ei vor recurge la exersarea unor tehnici specifice.

DESPRE ÎMPĂRȚIREA PRACTICANȚILOR ÎN FUNCȚIE DE SENZITIVITATE

Conform teoriei din Qigong oamenii pot fi clasificați din punct de vedere al senzitivității în următoarele patru categorii:

- persoane extrem de senzitive,
- persoane senzitive,
- persoane mai puțin senzitive,
- persoane nesenzitive.

Categoria celor extrem de senzitivi ocupă un procent de aproximativ 10%; cei ce fac parte din această categorie au adesea și un sistem nervos extrem de sensibil. Persoanele ce sunt senzitive ocupă un procent de aproximativ 40%, cei ce sunt mai puțin senzitivi constituie de asemenea un procent de aproximativ 40%, în timp ce persoanele nesenzitive ocupă un procent aproximativ egal cu cel al celor extrem de senzitivi, și anume 10%. Extremele, adică persoanele foarte senzitive și cele nesenzitive sunt în număr destul de mic, în timp ce marea majoritate (adică cei senzitivi și mai puțin senzitivi) ocupă un procent majoritar de 80%. Ce influență are această teorie pentru practicanți, pentru profesori și pentru cei ce folosesc Qigong-ul pentru a-i vindeca pe ceilalți?

Să exemplificăm pentru cazul vindecării bolilor. Pentru persoanele extrem de senzitive nu este necesară folosirea mișcărilor exterioare (a unor tehnici ce necesită mișcări) pentru a le vindeca. Aceste persoane pot să intre foarte rapid într-o stare de receptivitate, într-o stare în care să perceapă foarte ușor semnalele tale, ale celui ce îl tratează. Pentru a vindeca un astfel de om nu trebuie să miști nici un deget pentru a obține efectul scontat, este suficient să-ți folosești « inima » (*„xin”*) și îl vei vindeca foarte rapid. Dar acești oameni se află într-un procent destul de redus, de numai 10%.

Dacă nu ești familiarizat cu această teorie (despre clasificarea oamenilor în funcție de meridiane), atunci este posibil să încerci tot felul de tehnici pentru a-i vindeca pe ceilalți, pierzând timp până o vei găsi pe cea potrivită.

Dacă nu poți să-ți dai seama cărei categorie îi aparține cel bolnav, atunci poți să folosești următoarea metodă pentru a afla acest lucru. Pune-l pe cel bolnav să întindă în față palma stângă (dacă este de sex masculin) sau palma dreaptă (pentru reprezentantele sexului feminin), așează-ți palma ta cam la o distanță de aproximativ 30 de centimetri de a lui, palma ta fiind în „palma degetelor sabie" (degetul arătător și cel mijlociu sunt extinse și lipite, celelalte degete sunt îndoite, vârful degetului mare se așează în dreptul unghiei degetului inelar), iar a lui orientată cu centrul către tine. Având degetele îndreptate către palma stângă a bolnavului execută mișcări ale palmei tale. Aceste mișcări pot fi lineare sau circulare. Important este ca vârfurile degetelor tale să fie îndreptate spre palma celuilalt. În același timp, celălalt va urmări senzațiile ce îi apar.

Palma este zona cea mai senzitivă a întregului corp, fiind asemănătoare antenei unui radio. Dacă cel bolnav aparține primelor două categorii (cei extrem de senzitivi și cei senzitivi) este suficient să-ți miști mâna (cu „degetele sabie") pentru ca el să aibă diverse senzații în palmă. Fiți însă atenți să aveți vârful celor două „degete sabie" îndreptat spre suprafața palmei persoanei a cărui senzitivitate o testați. Pentru cei ce fac parte din a treia categorie, a celor mai puțin senzitivi (dar care totuși pot să aibă senzații) este necesar să-ți miști palma de mai multe ori pentru ca senzațiile să apară.

Dacă celălalt nu are absolut nici o senzație, atunci înseamnă că el aparține ultimei categorii descrise. Pentru a-i vindeca pe cei ce aparțin acestei categorii nu este suficientă aplicarea Qigong-ului, este necesară folosirea concomitentă și a altor metode, cum ar fi masajul și acupunctura, sau chiar a unor medicamente, fie ele din medicina tradițională chineză sau europeană.

În medicină apare o împărțire a afecțiunilor în: afecțiuni ale corpului și afecțiuni ale psihicului (sufletului). Afecțiunile corpului se împart la rândul lor în: afecțiuni contagioase, (afecțiuni) dezordini funcționale și afecțiuni cauzate de motivații psihice (*Xin Yin Xing*). Tumorile, pietrele, hiperplazia glandelor mamare, hipertensiunea, etc. toate aceste afecțiuni sunt pe jumătate cauzate de motivații psihice; în cazul acestora se recomandă folosirea Qigong-ului în scop terapeutic.

În situația în care cel pe care-l tratezi este foarte senzitiv sau senzitiv este suficient să începi ședința și rezultatele nu vor întârzia să apară. Cât despre modul în care se vor putea consolida rezultatele apărute, aceasta este

o altă problemă. Pentru cei care nu sunt senzitivi sau care au meridianele foarte lente, folosirea numai a emisiei de energie nu va da rezultate clare sau acestea chiar vor lipsi. De aceea trebuie combinată această metodă cu masajul, pentru a stimula circulația sanguină, astfel încât și energia va începe să circule mai bine, ceea ce îl va ajuta pe pacient să aibă senzații și astfel rezultatele își vor putea face apariția. Pentru practica terapeutică are o importanță foarte mare cunoașterea teoriei clasificării oamenilor în funcție de meridiane.

Folosirea teoriei despre împărțirea oamenilor în funcție de meridiane are un efect și mai mare în ghidarea în procesul predării. De exemplu, vorbind despre exersarea tehnicii rapide de deschidere a „micului circuit ceresc" primele trei categorii de oameni vor simți deplasarea energiei în corp, în mod special cei foarte senzitivi vor obține „deschiderea" „micului circuit ceresc" chiar în prima zi de exersare. Există persoane cărora li se „deschid" în prima zi atât cele două extrameridiane care alcătuiesc „micul circuit ceresc", dar și toate cele 12 meridiane principale. Persoanele care au însă meridianele foarte lente (cei din a patra categorie) nu vor avea nici o senzație nici în prima zi și nici în zilele următoare. Drept urmare ei vor deveni impacientați, vor începe să pună întrebări de genul: *„mi s-a deschis micul circuit sau nu?"* Dacă, din nesansă, se întâmplă ca două astfel de persoane să stea una lângă cealaltă pe durata cursului, atunci ei vor începe să comenteze negativ cursul, având senzația că sunt înșelați. Ceea ce se întâmplă în realitate ține de senzitivitatea lor și nu de puterea maestrului.

Dacă sunteți familiarizați cu această teorie puteți să lămuriți lucrurile chiar la începutul cursului, să vedeți în ce proporție se află la cursul pe care îl țineți oamenii din fiecare categorie. Astfel veți evita apariția unei percepții greșite a celor ce au meridianele foarte lente și veți putea de asemenea să le dați posibilitatea să exerseze tehnicile care li se potrivesc lor cel mai bine (și cei care fac parte din această a patra categorie pot să exerseze cu succes Qigong-ul, numai că ei trebuie să folosească tehnicile care li se potrivesc).

Cei care nu au nici o senzație practică de obicei exerciții de emitere a energiei; ei pot să emită energie, lucru care este simțit cu ușurință de ceilalți, însă nu pot să o simtă.

Persoanele foarte senzitive percep imediat când un loc are o încărcătură energetică. Ele au uneori senzația unei presiuni foarte mari (de cele mai multe ori în cap), sau au o stare nedefinită, sau li se încălzesc palmele și au impresia că sângele este gata să țâșnească, sau le apar dintr-o dată imagini în fața ochilor, ș.a.m.d. Din păcate, dacă nu au exersat Qigong, cei foarte senzitivi nu știu care este cauza acestor manifestări și o pun pe seama altor explicații.

Persoanele care aparțin celorlalte două categorii sunt oamenii „normali”. Printr-o practică de numai câteva zile, participând la un curs de Qigong în care se folosește metoda „purtării în tehnică” (în care se emite energie), ei ajung să aibă senzații clare. Cunoscând toate acestea se evită dezamăgiri inutile (căci „marea poartă a Qigong-ului” este deschisă tuturor) și este posibilă avansarea mai rapidă prin tehnicile potrivite fiecăruia.

Se poate schimba senzitivitatea?

La această întrebare răspunsul este un DA hotărât! Bineînțeles că se poate modifica senzitivitatea, important este să ai o metodă potrivită și să fii perseverent.

Atunci când vorbește despre persoanele mai puțin senzitive, maestrul Guo Zhi Chen (creatorul sistemului „Formelor puterilor gândului”) le denumește prin termenul: „persoane ce devin senzitive după o perioadă de practică”. Despre cei ce aparțin acestei categorii se spune că nu au nici un fel de senzitivitate dacă nu recurg la practica Qigong-ului. Din punct de vedere al structurii psihice, aceste persoane sunt foarte stabile. Ele vor lua decizii după un interval scurt de timp, sau după cum se spune: „nu stau prea mult pe gânduri”. Rezultatele în practica Qigong-ului vor apărea destul de greu acestor persoane, dar vor fi foarte stabile. Pentru această categorie „puterile” sunt îngropate destul de adânc, dar atunci când au fost descoperite ele nu se mai retrag. Soluția celor ce aparțin acestei categorii este evidentă: perseverența în exersare !

Pentru persoanele foarte senzitive « poarta » spre puterile ascunse se deschide foarte ușor, dar se și închide la fel de ușor. Acești oameni vor avea rezultate spontane, fără a depune prea mare efort. Ceea ce vor obține va veni spre ei asemenea unui fulger, dar va dispărea la fel de repede. Este evident că și aceste persoane au nevoie de anduranță pentru a ajunge la rezultate stabile. Spre deosebire de cei care nu sunt senzitivi decât prin practica Qigong-ului, dar pentru care perseverența este ceva natural, persoanele foarte senzitive au o problemă în manifestarea continuității în practică (și nu numai). Ei sunt asemenea unor stele care strălucesc cu putere, dar se sting după un timp foarte scurt. Pentru cei ce aparțin acestei categorii soluția este stimularea lojei energetice “Apă” (rinichii), pentru a putea contrabalansa puterea “Focului” inimii. În acest fel “Apa” și “Focul” se vor echilibra, voința și mintea vor fi în armonie.

Referitor la persoanele ce nu au nici un fel de senzații, acestea au nevoie de stimularea lojei energetice a “Focului”. Pentru obținerea senzitivității se va recurge inițial la dezvoltarea senzitivității conștiinței. Aceste persoane vor exersa tehnici legate de imaginarea câmpurilor, de

deplasarea luminii roșii și a energiei la nivelul câmpurilor. Ulterior, când ei s-au obișnuit cu existența câmpurilor (din punct de vedere al conștiinței), se va trece la exersarea periodică a tehnicilor de "tragere" a energiei, de deplasare a energiei de-a lungul meridianelor. Prin această metodă ei vor reuși să aibă senzații și să-și dezvolte în timp din ce în ce mai mult senzitivitatea.

Generalizând, putem spune următoarele: cei foarte senzitivi au rezultate foarte rapide, dar au probleme în folosirea rezultatelor (acestea fiind vremelnice). Cei ce sunt mai puțin senzitivi ajung mai greu la rezultate, dar pentru aceștia, puterea obținută îi va ajuta să se transforme și să-i ajute și pe cei din jur.

Din punct de vedere al stării de sănătate, oamenii sănătoși vor obține mai greu rezultate deosebite. De ce? Pentru aceștia puterea se află în straturile de profunzime, susținându-le echilibrul interior și cel exterior. Aceste persoane vor trebui să "dezgroape" cu răbdare pentru a găsi înțelepciunea și puterea dinlăuntrul lor.

În schimb, cei bolnavi vor reuși după un interval scurt de exersare să manifeste rezultate deosebite, dar acestea se vor retrage repede. Pentru cei bolnavi, punerea în mișcare a puterii (fie ea cea a energiei sau a conștiinței) va duce la stimularea unor zone ce altfel nu ar fi avut o funcționare bună multă vreme. De exemplu, pentru bolnavii de ficat creșterea bruscă a funcției hepatice va stimula și privirea. Acest lucru duce uneori la activarea "celui de-al treilea ochi" (glanda pineală). Drept urmare va apare capacitatea de vizualizare a interiorului corpului (a oaselor, organelor interne sau a aurei acestora). De ce se întâmplă acest lucru ? Multă vreme ficatul nu a avut suficientă energie. Acum el primește dintr-odată foarte multă energie (datorită practicii Qigong-ului), iar funcția ficatului se îmbunătățește brusc. Deoarece « vederea » (atât cea exterioară, cât și cea interioară) este întreținută de ficat, creșterea funcției ficatului va permite și îmbunătățirea vederii, ceea ce uneori duce la activarea "privirii interioare". În momentul în care ficatul se va obișnui însă cu folosirea constantă a unei cantități normale de energie, funcția celui de-al "treilea ochi" se va retrage.

Pentru a ne crește nivelul, pentru a avea o bună senzitivitate, pentru a ajunge la puterea ascunsă înlăuntrul nostru, va trebui să parcurgem un proces de lungă durată. De-a lungul acestuia vor fi stimulate transformările la nivelul structurii energetice a corpului, îmbunătățind funcționarea tuturor sistemelor corpului. Pe de altă parte va avea loc un proces de reglare a conținuturilor conștiinței, de descoperire a puterilor aflate la nivelul acesteia. Această putere va modifica structura energetică. Noua structură energetică

va susține continuarea procesului de dezgropare a puterii de la nivelul conștiinței.

Drept urmare, în practică accentul nu se va pune pe viteza obținerii unor rezultate, ci pe stabilitatea acestora! Atunci când deja păşeşti pe Cale fiecare pas are frumusețea și importanța sa. Dorința de a dobândi ceva, de a ajunge repede la capătul drumului este caracteristică numai celor ce se află la începutul drumului. Țineți minte următoarele:

Important nu este să dobândeşti, ci să descoperi![14]

Important nu este să descoperi, ci cum descoperi![15]

Important nu este cum descoperi, ci ceea ce modifică descoperirea în interiorul tău![16]

Important nu este ce se modifică în interiorul tău, ci ceea ce se modifică în ceilalți prin faptul că ceva s-a modificat în interiorul tău![17]

[14] Deschiderea centrilor este mai importantă decât energia adusă din exterior, energia dobândită (creată) de propriul corp nu se poate compara cu « energia primelor zile » (energia necreată, aflată la nivelul « Muntelui de zăpadă »), descătușarea puterilor conștiinței este de preferat puterii create prin forța gândului.
[15] Punerea accentului pe **morală** este cheia!
[16] Realitatea unei descoperiri vine din puterea transformatoare a acesteia!
[17] Transformarea ta este transformarea celorlalți: « Omul sfințește locul » !

STAREA DE RECEPTIVITATE

În momentul în care vreți să primiți semnalele unui maestru (sau energie de la acesta), sau vreți să-l rugați pe maestru să vă ajute pentru a putea vindeca afecțiunea altei persoane, sau dacă vreți să înțelegeți lucrurile din trecutul sau viitorul altei persoane, trebuie să intrați mai întâi într-o anumită stare, denumită în Qigong: *stare de receptivitate* (*jiegongtai*).

Ea mai este denumită și *stare de respect*. Efectele intrării în această stare sunt mai mult decât evidente în momentele în care vreți să învățați participând la cursuri în care se folosește metoda *purtării în tehnică (daigong)* sau atunci când vi se transmite o tehnică prin procedeul denumit *gei gong*, care în traducere ar însemna "a da putere". Concret, *gei gong* se execută foarte simplu, elevul trebuie să se afle într-o stare de receptivitate iar maestrul îi va transmite „ceva" (de obicei o capacitate), pur și simplu gândindu-se că elevul său are această capacitate. Cum poate înfăptui maestrul acest lucru[18] ?

Aceasta este o cu totul altă problemă, iar răspunsul ține de stadiul relativ avansat al maestrului și de faptul că el pune mereu accentul pe morală în tot ceea ce întreprinde. Astfel maestrul nu se gândește decât la lucrurile pe care le poate face și pe care vrea să le facă, nu-și lasă mintea să fie stăpânită de diferite proiecții (« umbre ») ce îi apar referitor la anumite acțiuni posibile, dar care au o probitate morală ce lasă de dorit sau care pur și simplu nu sunt posibile. Puterea gândului maestrului este cu atât mai mare cu cât el se gândește numai la lucrurile pe care le înfăptuiește. În mintea sa nu apar gânduri ce nu au un suport material.

Cum se obține în mod concret această stare de receptivitate? Se poate lua orice poziție: șezând, stând sau culcat. Se relaxează întregul corp, iar dacă poziția este șezând se așează palmele pe genunchi, cu centrul îndreptat în sus (excepție fac persoanele care au hipertensiune arterială, care au afecțiuni ale capului sau care au probleme cu inima, aceștia trebuind să țină palmele cu centrul îndreptat în jos). Acum stați foarte relaxați și pe

---

[18] În momentul în care maestrul Yan Xin ține cursurile în care folosește metoda "purtării în tehnică" el afirmă că este suficient să-și proiecteze în minte faptul că el începe să emită energie și acest lucru se întâmplă.

măsură ce ascultați vocea maestrului, fie că el este de față, fie că ascultați o înregistrare a vocii sale, urmăriți senzațiile ce vă apar în palme. După o perioadă relativ scurtă de timp veți avea senzații relativ puternice în palme sau în alte porțiuni ale corpului (excepție fac cei ce aparțin acelui procent minoritar de 10% ce nu sunt deloc senzitivi). Senzațiile ce pot apărea sunt senzații de căldură, de furnicături, de răceală, de distensie, de palpitație, de ușurare, de greutate, ș.a.m.d.

Uneori poate apare senzația că ați intrat în rezonanță cu maestrul, aceasta fiind o stare particulară. Cei care nu sunt foarte senzitivi nu vor avea foarte repede senzații; pentru a intra mai rapid în starea de receptivitate, ei trebuie să se gândească la faptul că se află într-o poziție inferioară maestrului, trebuie să reflecteze asupra motivului pentru care deși marea se află în poziția cea mai inferioară totuși forța ei este cea mai mare (numai aflându-se în această poziție apa râurilor se va scurge către ea).

Dacă aveți o atitudine de respect față de maestru, atunci indiferent de faptul că sunteți bolnav și maestrul vă tratează, sau că participați la un curs de-al maestrului în care se folosește metoda „purtării în tehnică" sau că ascultați o înregistrare cu cursurile maestrului sau chiar dacă numai citiți o carte a maestrului, atunci rezultatele ce vă vor apărea vor fi foarte rapide și evidente.

Care este motivația acestui fapt? În sunetele vocii maestrului se află toată puterea lui, se află semnalele sale pe care el vi le transmite; în rândurile pe care maestrul le-a scris de asemenea se află puterea sa. De aceea este suficient să intrați într-o stare de receptivitate și veți putea primi aceste semnale ale maestrului. Maestrul Yan Xin a afirmat la una din conferințele sale:

„Este suficient ca timp de o secundă să vă aflați într-o stare de receptivitate totală pentru a primi toată învățătura maestrului, toată puterea pe care el a strâns-o de-a lungul unei vieți de practică neîntreruptă."

Dacă vă aflați într-o stare de receptivitate și recepționați „semnalele" (informația) maestrului, menținând starea de respect semnalele recepționate vor fi amplificate în mod natural în corpul vostru. Exersând o perioadă îndelungată în maniera descrisă, în corpul vostru vor apărea în mod spontan capacitățile maestrului dumneavoastră.

În viitor, dacă veți exersa starea de receptivitate, veți avea parte de multe beneficii. Veți putea să cunoașteți în mod direct energia și nivelul pe care îl are o persoană sau alta. Dacă mergeți într-un loc în care se exersează diferite practici energetice, indiferent de tipul lor (Qigong, Reiki, etc.) nu va fi necesar să analizați în mod conștient felul în care se practică acolo. Va fi

suficient să mergeți în acel loc, să intrați în starea de receptivitate și vă veți da seama foarte repede de nivelul celor de acolo, de încărcătura energetică, în acest fel crescând și nivelul dumneavoastră.

Indiferent de tehnica pe care o exersați nu uitați să intrați mai întâi într-o stare de receptivitate, apoi gândiți-vă la maestrul vostru. Dacă nu aveți încă un maestru puteți să vă gândiți de exemplu la figura maestrului Yan Xin sau a maestrului Di Yu Ming, sau la orice altă persoană considerată sfântă. După o perioadă scurtă de timp veți simți forța acestora înconjurându-vă și ajutându-vă în practică. Acum puteți să exersați tehnica concretă pe care ați ales-o.

În acest fel este posibil ca după numai câteva zile de practică, să ajungeți la rezultatele pe care alții le-au dobândit în ani sau chiar zeci de ani de exersare. De exemplu, se știe că în trecut era necesară o perioadă de antrenament dur, ce dura între un an și trei ani, pentru a putea să emiți energie. Astăzi, folosind metoda „purtării în tehnică" și starea de receptivitate, este posibil ca cei foarte senzitivi să poată emite energie după o singură zi de antrenament, în timp ce cei senzitivi și cei mai puțini senzitivi ajung să emită energie după câteva zile de practică.

TEORIA FUNCȚIONĂRII HOLOGRAMELOR FIINȚELOR

În ce constă această teorie? În Qigong se consideră că informațiile tuturor ființelor se păstrează într-un fel de „semnale" ale bio-hologramelor lor. În fiecare din aceste semnale nu numai că se află toate informațiile și codul genetic al acestor forme de viață, dar ele conțin și toată puterea, vigoarea și capacitățile pe care le are acea formă de viață.

În anumite condiții semnalele devin active, fiind transportate prin intermediul sunetelor, al câmpului bioelectric, biomagnetic, al luminii emanate de aceste forme de viață, al undelor emise, ș.a.m.d. De exemplu, în momentul în care un maestru de Qigong folosește metoda „purtării în tehnică" și vorbește elevilor, el transmite toate gândurile și puterea informațiilor sale prin intermediul vibrațiilor vocii. În acest caz, undele vocii sunt un purtător al întregii puteri și capacități a maestrului, ele fiind dăruite pe această cale elevului. În momentul în care elevul captează aceste semnale - fiind în starea de receptivitate – vor apare senzații foarte clare în interiorul corpului său.

Anumite persoane ce au ajuns la un nivel superior în practica Qigong-ului, aflându-se în starea în care execută tehnica rugării maestrului, reușesc să intre în legătură cu semnalele maestrului, uneori apărându-le chiar și imaginea acestuia. În aceste momente, ele pot vorbi cu maestrul, acesta le predă diferite tehnici, ș.a.m.d., lucru ce pare incredibil pentru unii oameni. Toate acestea sunt efectul funcționării hologramelor ființelor vii. Atunci când puterea capacităților tale a atins un anumit nivel poți transforma aceste informații într-o persoană vie care să comunice cu tine. În momentul în care capacitățile tale au ajuns la limita superioară, chiar și cei din jurul tău vor vedea această imagine. În cartea *„Da Qigong shi chushan"* („Marele maestru a coborât din munți"), maestrul Zhang Hong Bao menționează:

„ În timp ce exersează, unii elevi mă invocă (prin intermediul tehnicii rugării maestrului), iar eu le apar în față și vorbesc cu ei. Felul meu de a gândi, înțelepciunea mea, puterea mea, toate acestea se află în acea „formă" ce este atât de evidentă; ea vă poate preda, vă poate ajuta să vă vindecați, poate să facă toate lucrurile pe care eu le fac.

În situația în care toți cei care mă invocă m-ar întreba ulterior dacă mi-aduc aminte că ei au vorbit cu mine, oare ce le-aș putea răspunde?

Dacă le-aș spune că eu nu știu nimic de asta, s-ar simți dezamăgiți, ar considera că maestrul Zhang nu se află încă decât la un anumit nivel în practică. Dacă aș spune că știu de acest lucru, atunci maestrul Zhang și-ar înșela elevii.

Anumite persoane o invocă pe Buddha GuanYin și o pot vedea foarte clar. În realitate, este oare aceasta Buddha GuanYin? Nu este decât un semnal al ei care s-a păstrat, căci Buddha GuanYin a murit de foarte mulți ani.

Cum de este posibil să invoci (să rogi) pe cineva? Acest lucru se poate întâmpla pentru că poți recepta semnalele (informațiile) lui care s-au păstrat în spațiu. Aceste semnale sunt un fel de hologramă a acelei ființe vii. În momentul în care puterea ta a atins un anumit nivel, poți transforma semnalele recepționate într-o formă, în imaginea celui cu ale cărui semnale ai intrat în contact.

Acesta este principiul ce stă la baza acestui fenomen, secretul ce a fost păstrat mii de ani fără a fi dezvăluit."

CELE CINCI „ELEMENTE DE LEGĂTURĂ" DIN PRACTICA QIGONG-ULUI

Cele cinci „elemente de legătură" sunt:

- Esența corporală - *jing,*
- Energia - *qi*,
- Spiritul - *shen*,
- Vidul - *xu*,
- Calea - *dao*.

Practica Qigong-ului presupune parcurgerea unor etape, fiecare având propria caracteristică. "Elementele de legătură" sunt cele care permit exersarea etapelor Qigong-ului:

1) „exersarea *esenței corporale (jing)* pentru a fi transformată în *energie (qi)*" (*lian jing hua qi*)

2) „exersarea *energiei (qi)* pentru a fi transformată în *spirit (shen)*" (*lian qi hua shen*)

3) „exersarea *spiritului (mentalului) (shen)* pentru a se întoarce în starea de *vid (xu)*" (*lian shen huan xu*)

4) „exersarea *vidului (xu)* pentru a ajunge la *cale (dao)*" (*lian xu he dao*).

Denumirile de mai sus au fost transmise de-a lungul timpului de maeștrii de Qigong. Cum pot fi ele înțelese corect? Cele cinci așa-numite „elemente de legătură" din practica Qigong-ului reprezintă obiectul exersării caracteristic fiecărei etape. Aceasta înseamnă că începătorul va exersa „esența corporală", fluidele corpului, secrețiile interne.

După un timp, el va trece la pasul exersării energiei, la îndepărtarea energiei bolnave din interiorul corpului, la deschiderea meridianelor, la acumularea energiei pozitive („energiei adevărate” – *zhen qi*), la colectarea acesteia, la deplasarea ei, ș.a.m.d.

Următorul nivel constă în exersarea „spiritului” (a spiritului conștient), în reglarea conținuturilor conștiinței. Acum se va pune foarte mult accentul pe morală pentru a putea descoperi liniștea interioară și fericirea. Pentru cei care reușesc să descopere armonia interioară este posibilă exersarea „vidului”, a ceea ce se află dincolo de minte, de conștient. Pe măsură ce se pătrunde în această lume a luminii, a purității, a fericirii, practicantul va ajunge să descopere „Calea”, trăind la un nivel superior al conștiinței.

Pentru fiecare dintre etapele descrise există patru aspecte ce trebuie parcurse. Acestea sunt după cum urmează:

I-ul aspect: este vorba de aspectul **„material”**: acest aspect se referă la transformările materiale ce survin în fiecare etapă a practicii. La fiecare din cele cinci niveluri, puterea acestei încărcături materiale este din ce în ce mai mare, deosebirile fiind din ce în ce mai fine. Fiecare „materie” poate să apară în anumite locuri în interiorul corpului, având diferite forme.

al II-lea aspect: se referă la **puterea** care apare. Puterea pe care o are energia este diferită de cea a esenței corporale. În mod similar puterea spiritului diferă de cea a energiei ș.a.m.d. Pe măsură ce avansează, practicantul trebuie să observe diferențele dintre puterile ce apar.

al III-lea aspect: indică **starea** care survine la momentul respectiv. În funcție de nivelul la care a ajuns, practicantul va experimenta diferite trăiri. Conștiința sa se va adapta în timp cu realitățile pe care elevul le descoperă. Inevitabil, practicantul va începe cu esența corporală, cu aspectul material al corpului. În timp însă, el va descoperi energia și va parcurge rând pe rând toate etapele Qigong-ului. Prin intermediul acestora el va traversa diverse stări ale conștiinței.

al IV-lea aspect: este vorba de faptul că într-o anumită stare pot să apară diferite **capacități deosebite**. Trebuie să urmăriți neîncetat transformările ce vă apar, capacitățile deosebite ce se manifestă la fiecare nivel al exersării.

În exersarea fiecăruia din cele cinci „elemente de legătură” intervin diferite transformări cu caracter material, treptat făcându-și apariția anumite

„substanțe”; perseverând în practică, aceste „substanțe” ajung să poată fi simțite sau văzute, le poate sesiza atât practicantul, cât și cei din jurul său. Ele au o anumită formă și o lumină particulară (ce le caracterizează). Puterea lor poate fi mai mare sau mai mică. Starea care apare va fi diferită de la un nivel la altul.

De exemplu, starea în care se exersează transformarea esenței corporale în energie (*lian jing hua qi*) este starea în care se află majoritatea practicanților de Qigong. Atunci când se ajunge la exersarea energiei pentru a fi transformată în spirit (*lian qi hua shen*), starea obținută va fi total diferită, totul bazându-se pe folosirea inconștientului. Când se exersează spiritul pentru a se întoarce în starea de vid (*lian shen huan xu*), inconștientul va fi condus pe un anumit drum, intrându-se într-o stare în care exersarea se va produce de la sine. Ajunși la nivelul în care se exersează vidul pentru a păși pe Cale (*lian xu he dao*), practica va fi continuă, va decurge de la sine. Cu alte cuvinte, practicantul va exersa 24 de ore pe zi (neîntrerupt), într-o manieră naturală, deoarece exersarea decurge de la sine.

TRATAREA CORECTĂ A MAESTRULUI

În Qigong maestrul este foarte important. El nu trebuie însă perceput în mod simplist: maestrul nu este pur și simplu omul care predă la sală tehnicile pe care fiecare va continua să le exerseze și acasă; înțelegerea corectă a acestuia presupune acceptarea faptului că orice lucru sau ființă pot fi un „maestru".

Între practica Qigong-ului și recepționarea - conștientă sau inconștientă - a unor „semnale", „informații" există o strânsă legătură. În mod particular, Qigong-ul pune accent pe semnalele „maestrului". Numai prin primirea acestora elevul va putea fi transformat; el va beneficia astfel de energia transmisă de maestru și va dobândi un gongfu profund. Puterea, „semnalele" sau energia exterioară sunt echivalentul unor agenți catalizatori, fără de care în practică nu vor apare progrese.

Iată cum prezintă maestrul Yan Xin această problemă delicată:

„În momentul exersării, lucrurile care îți produc senzații trebuie să le consideri a fi maestrul tău. Reacțiile care îți apar se datorează faptului că ai intrat în starea de „liniște" - caracteristică Qigong-ului - și ai recepționat informațiile energetice ce ți-au fost transmise. „Maestrul" nu poate fi negat: imediat ce aceasta se va fi întâmplat, vor dispărea și „semnalele" primite inițial (ele vor fi retrase de către cel ce le-a emis). Toate lucrurile din Univers se află într-un continuu schimb de informații energetice. Cei care nu exersează și care nu sunt senzitivi nu vor putea primi „putere" din mediul înconjurător. Dacă însă ea va fi recepționată, atunci va fi asimilată de creier cu o viteză foarte mare.

Efectele „maestrului" pot să-și facă apariția indiferent dacă „el" este aproape sau se află la o distanță considerabilă. În momentul în care maeștrii cu un gongfu superior predau unui elev ce este deja „copt", ei folosesc transmiterea unor semnale pentru a-1 învăța, și nu neapărat când elevul este în fața lor. Dar la un moment dat este posibil ca el să te inițieze fiind în preajma ta. Dacă atunci nu consideri că toată lumea îți este „maestru", acesta va trece prin dreptul tău și tu nu vei ști. De exemplu, dacă el îți va spune; „Dă-mi lucrul acela să mă uit la el" și tu nu ești de

acord, atunci totul s-a terminat. Dacă maestrul te lovește în mod conștient, transmițându-ți o informație energetică într-un punct de acupunctură, și tu nu ești bucuros și îl insulți (chiar și cu gândul), atunci ai comis o mare greșeală, îndepărtând semnalul ce-ți fusese transmis. Aici apare problema moralei: numai punând accentul pe morală poți să ajungi să-1 vezi pe „maestru", indiferent dacă se află lângă tine sau nu.

Înainte de a pune accentul pe morală există însă următoarele aspecte ce permit o tratare corectă a „maestrului":

***1.** Inițial trebuie să-ți fixezi ideea că în practica ta ai un „maestru";*

***2.** Toți oamenii care te învață, semnalele pe care le observi - toate acestea sunt „maestrul" tău (inclusiv cele care îți apar când ești într-o stare confuză);*

***3.** Dacă la un moment oarecare de timp vezi un om, pe care-1 cunoști sau nu, și intrând în contact cu tine sau trecând pe lângă tine, în corpul tău apare brusc senzația de căldură sau de răceală, sau de furnicături, etc. (este posibil de asemenea, ca după ce acest om a trecut să ai senzațiile descrise), atunci el este „maestrul" tău. Cu alte cuvinte, este suficient ca cineva să producă un efect în corpul tău, pentru ca el să-ți fie „maestru";*

***4.** Ajungând într-un loc și văzând o floare, un copac sau un animal, poți să ai dintr-o dată un fior, o senzație de căldură sau răceală, sau să nu te simți bine sau să fii foarte fericit, sau îți apare o viziune: un animal, o plantă sau alte ființe sau lucruri, inclusiv o piatră, dându-ți energie, transmițându-ți anumite informații; toate acestea sunt considerate, de asemenea, a fi „maestrul" tău."*

Cei care practică trebuie să fie atenți (indiferent de timp sau loc) la împrejurimi, la oamenii sau la animalele din jur, observând reacțiile din propriul corp, capacitățile ce le apar. Ei trebuie tot timpul să „înțeleagă", să urmărească în mod conștiincios schimbările ce intervin. Astfel, mulți oameni pot în procesul practicii să beneficieze de sprijinul unor informații (semnale) energetice, ele producându-le în viitor o influență specială.

MAESTRUL – MANIFESTARE A DESĂVÂRȘIRII

„Odată Yin – odată Yang, numim aceasta Cale.”

“Tratatul Transformărilor” (*Yijing*)

De fiecare dată când ne pregătim să practicăm, gândurile noastre se îndreaptă spre Maestru, mulțumindu-i pentru ceea ce ne-a învățat, pentru transformările pe care le-a declanșat în interiorul nostru, pentru faptul că există.

Maestrul este Calea pe care pășim, este poarta către tot ce este mai minunat. El face parte din ființa noastră, este perfecțiunea dinlăuntrul nostru.

Compasiunea și puritatea Maestrului sunt cele care ne ajută mereu și mereu atunci când ne rătăcim în căutarea noastră. Iubirea lui este desăvârșită pentru că el este desăvârșit. Maestrul se află dincolo de Yin și de Yang, el este mereu în centrul osiei ce învârte Roata Yin-ului și a Yang-ului.

DISCIPOLUL ȘI MAESTRUL

„Atunci când vede Calea, omul superior o urmează,
Omul mediu – când o urmează, când o părăsește,
Omul inferior râde de ea; pentru că acesta râde – de aceea Calea există.”

Tratatul Căii și al Virtuții (*Daodejing*) - Lao Zi

Discipolul este cel care a auzit chemarea Căii, în care aspirația s-a trezit, iar sunetul ei este asurzitor. Sinceritatea sa îi permite să-și modeleze necontenit caracterul, să „pună accentul pe morală, să aibă morală, să contemple morala”. El înțelege importanța învățăturii și a învățătorului.

Chiar și atunci când este testat, când aparent Maestrul este nemulțumit de nivelul său, discipolul continuă ascultarea, perseverează în practică. Ascultarea discipolului își are rădăcinile în credința sa, în folosirea sufletului pentru a înțelege. El știe că mintea și lumea materială sunt numai aparența lucrurilor.

Cultivând detașarea, discipolul acceptă în egală măsură schimbările Cerului și ale Pământului. El reușește să-și golească inima de „eu-ul” său, obținând în acest fel un caracter luminos, asemenea celui al focului.

Atingând acest nivel, discipolul este pregătit pentru acțiunile corecte, el înțelege în ce constă efortul corect și are puterea de a persevera în el. Acum Maestrul va deschide poarta spre înțelepciune, susținându-l pe discipol în practica sa.



Sufletul căutătorului este cel al unui discipol. El caută necontenit Adevărul. Pe tot acest drum el are parte de greutăți și de ajutor. Dincolo de aparențe, ghidarea Maestrului - știut sau neștiut - este cea care are o semnificație aparte. Maestrul este puntea dintre Adevăr și realitatea căutătorului. Prin el se manifestă ajutorul acordat discipolului, într-o modalitate în care acesta are șansa de a-l percepe, însă nu într-un mod direct.

În continuare, pentru a avea o idee mai clară despre felul în care decurge relația dintre un maestru și discipolul său voi reda începutul relației pe care Di Yu Ming a avut-o (copil fiind) cu unul dintre maeștrii săi, așa cum o povestește el însuși:

„Al treilea maestru a fost cel care m-a inițiat în „Palma celor opt trigrame" (*Bagua zhang*).

El m-a pus să mă duc la ora 5 dimineața în parc pentru a exersa. Când m-am întors acasă, le-am spus părinților:

„Maestrul a spus să merg în parc la 5 dimineața".

Ei mi-au spus că în trecut a trăit un om deosebit ce a întâlnit odată un nemuritor. Nemuritorul l-a chemat noaptea să vină să exerseze. El nu a dormit toată noaptea și la ora fixată s-a dus să-l întâlnească pe nemuritor. Trei zile la rând nemuritorul nu a venit. Dar văzând sinceritatea celuilalt, a patra zi nemuritorul s-a dus la întâlnire și a început inițierea.

De aceea, părinții mi-au spus că trebuie să mă trezesc devreme pentru a fi la ora stabilită în parc. Eu am spus că mă voi trezi la ora trei. Dar părinții au spus că la ora trei va trebui să fiu acolo să-mi aștept maestrul.

Seara, la șapte și jumătate, la o oră după masă, am început să practic. Am exersat până la zece și jumătate, după care m-am culcat. La ora trei noaptea, mama m-a trezit:

„E ora trei, scoală-te repede, ai uitat de ceea ce trebuie să faci?!"

M-am trezit imediat și mi-am dat cu apă rece pe față.

La plecare, tatăl meu mi-a dat un baston și mi-a spus să am grijă pe drum. În prima zi mi-a fost foarte frică tot drumul. Aveam senzația că sunt mereu urmărit. La un moment dat m-am întors și am lovit cu putere cu bastonul. Dar nu era nimeni. Nu a fost ușor să ajung la locul stabilit pentru exersare.

Odată ajuns, am văzut că acolo nu era nimeni. Maestrul nu venise, așa că m-am așezat pe o moviliță. Lucrul ciudat a fost că palmele mele s-au așezat spontan pe abdomenul inferior, în dreptul „câmpului de cinabru inferior" (*Xia dantian*). Destul de repede am simțit o sferă de foc. Nu știam dacă se află în palme sau în interiorul abdomenului. Înainte nici unul din maeștrii nu mă învățaseră despre sfera de foc, așa că mi-am spus să fiu atent la ea. După cinci minute întregul corp se încălzise de parcă ar fi luat foc. În acea perioadă a anului era destul de frig. Noaptea trebuia să te îmbraci mult mai gros decât ziua. Localnicii purtau chiar palton. Dar eu stăteam acolo și mă încălzisem tot; chiar începusem să transpir. La un moment dat am avut senzația de plutire, am avut viziunea plutirii în înaltul Cerului, am văzut Bodhisattva și Buddha, un palat și mai mulți munți. Am văzut totul ca și

cum ar fi fost un film. Ulterior am ajuns în Hainan și am văzut în realitate munții pe care i-am văzut în acea noapte, copil fiind.

Foarte ciudat! Stând în acea noapte în parc, m-am simțit foarte bine. Atunci nu știam însă că exersez. Peste câteva momente cineva a vorbit și m-am trezit. Am deschis ochii și am văzut că deja s-a luminat. Alături erau câțiva practicanți de arte marțiale, ale căror voci m-au trezit. Toți se mirau de atitudinea băiețelului care stătea cu ochii închiși. Fiind ora șase și nevăzându-l pe maestru, am plecat acasă.

Ajuns acolo am vorbit cu părinții. Mama mi-a spus imediat că totul este asemenea povestirii pe care mi-o spusese seara trecută. „Trebuie să aștepți trei zile”! mi-a zis.

Eu am așteptat cinci zile și de-abia în a șasea zi maestrul a venit. Văzându-l, am simțit cum mi se urcă sângele la cap:

„Maestrul a spus ceva și nu s-a ținut de cuvânt. Eu am venit zi de zi de la ora trei noaptea pentru a te întâlni!”

Maestrul m-a întrebat:

„Ți-a fost frig?”

Am răspuns că nu.

„Te-am așteptat câteva zile să vii să-mi transmiți învățătura ta. De ce nu ai venit?”, l-am mai întrebat.

„Cum nu te-am inițiat?! Nu ai stat pe movilița asta?”

„Ba da!”, i-am răspuns.

„Și nu ai avut senzația unei sfere de foc în interiorul abdomenului?”

„Ba da!”

„Și nu s-a extins focul către întregul corp și ai început să transpiri?”

„Ba da!”

„Ei, acesta a fost modul în care eu te-am inițiat!”

În acel moment nu am putut să nu mă gândesc la cât de misterios este maestrul meu. Atunci l-am salutat drept maestru și l-am rugat să mă accepte.”

Aici trebuie înțeleasă distincția dintre elev și discipol. Foarte mulți practicanți fac această distincție prin prisma relației exterioare maestru – discipol. În realitate este vorba de transformarea ce are loc în elev, aducându-l la gradul de discipol. Discipolul este elevul ce a reușit să se desprindă de „eu-ul” său, să treacă dincolo de „umbrele” minții, de realitatea acesteia. Acum el este pregătit cu adevărat să înțeleagă „semnele” Adevărului, ce îi parvin prin intermediul Maestrului.

Toată această transformare îi va permite aspirantului să devină discipolul unui Maestru.

MAESTRUL ȘI „CALEA CERULUI”

Dar Maestrul nu este neapărat o persoană. Maestrul – omul este percepția comună a celor a căror conștiință nu poate depăși nivelul conștiinței materiale. Ei nu reușesc să înțeleagă și să se deschidă decât în fața aspectelor materiale. De aceea ei au nevoie de un Maestru în carne și oase. Încercând să-i ajute pe cei ce se află la acest nivel, maestrul Yan Xin a spus:

„Atunci când ne gândim la un maestru ar trebui să fim atenți dacă nu cumva el este firul de iarbă, bătrânica ce trece prin fața porții, vaca ce paște liniștită pe o pajiște, ș.a.m.d.”

Menirea acestor vorbe este de a îndrepta atenția practicanților dincolo de aparențe, către interiorul ființei, pentru a urmări trăirile ce apar în diferite situații. Astfel, ei vor face un pas înainte, depășind înțelegerea comună a existenței materiale.

Pentru cei care au reușit să se înalțe, ajungând undeva între Cer și Pământ, Maestrul va fi mult mai mult decât o persoană. Coborârea Cerului, pentru a acorda grația sa, va fi felul în care Maestrul se va revela unor astfel de oameni.

Cerul are grijă de toate făpturile, coborându-se spre acestea. Dar el nu poate fi perceput decât de cei ce reușesc să urce în întâmpinarea sa. Pentru ființele Pământului, ce păstrează conștiința materialității ca o certitudine a existenței lor, nici un „semn”, nici un fel de minune nu este suficientă pentru le determina o schimbare în felul lor de a fi. Istoria a demonstrat din plin acest lucru!

Drept urmare, se spune că Maestrul este cel ce caută discipolul și nu invers. Cerul coboară necontenit spre toate creaturile imprimându-le impulsul de a-și descoperi natura lor interioară, de a-și găsi drumul în viață. După care urmează o perioadă de așteptare, de retragere, în care Cerul nu mai poate fi simțit. El ne lasă să alegem modul de a reacționa la ajutorul său.

De aceea „sfinții înțelepți de odinioară” au spus: *„Odată Yin – odată Yang, numim aceasta Cale”.*

Despre ce Cale este oare vorba? Evident despre Calea Cerului. Căile autentice sunt cele ce-și asumă modul de manifestare a Cerului, păstrând alternanța Yin-ului și a Yang-ului. La început, practicantul percepe Yin-ul și Yang-ul prin prisma felului său de a cunoaște, adică la nivelul material. El folosește manifestările Yin-Yang la nivel corporal. După o perioadă de exersare, practicantul va trăi Yin-ul și Yang-ul la nivelul energiei. Drumul îl

duce înainte. Pe măsură ce exersează, capacitatea sa de cunoaștere se schimbă. Atingând înțelepciunea, el își va asuma ritmurile Naturii (interioare și exterioare) și va acționa în conformitate cu acestea. În timp, practicantul va reuși să trăiască realitatea Yang-ului și a Yin-ului la nivelul conștiinței sale, pentru a intra apoi în meditație, ființând dincolo de Yin și de Yang, în spațiul și timpul spiritual, la originea lucrurilor.

Acum puntea a fost construită. Idealul contopirii interiorului și a exteriorului a fost atins. Practicantul își va îndrepta atenția asupra Maestrului mulțumindu-i pentru grația sa, pentru sprijinul acordat.

TEHNICA RUGĂRII MAESTRULUI

Inițial se intră într-o stare de liniște, apoi se vizualizează figura maestrului chemat în sprijin; se poate de asemenea repeta în gând numele celui chemat în ajutor. Cel invocat nu trebuie să fie neapărat în viață, și nu este nici măcar necesar să fie un om. Poate să fie un copac, o floare, o piatră, etc. În acest sens este cunoscut cazul unui practicant de Qigong care o „ruga" pe Buddha GuanYin să-l învețe. La diferite momente de timp, ea îi apărea în față și îi preda tehnici noi. Despre aceste lucruri maestrul Yan Xin spunea la unul din cursurile sale: *„Dacă le credeți, bine! Dacă nu, tot bine, căci ele oricum se întâmplă!"*

În momentul în care cineva invocă un maestru, el va simți fizic prezența și ajutorul celui chemat în sprijin. Important este însă ca maestrul să fie solicitat numai pentru a vă ajuta în acțiuni conforme cu morala. Dintre „lucrurile minunate" conținute în această tehnică, pe primul plan este întotdeauna aspectul moral. Nu chemați un maestru decât dacă doriți să faceți o faptă bună și dacă pentru aceasta forțele proprii nu sunt suficiente.

Alt „lucru minunat" se referă la **caracteristicile energiei**, dintre care șase sunt mai importante:

1) Energia se transmite prin oameni

Energia pe care oamenii o emit poate străbate câmpul și corpul ființelor vii. Acest lucru este posibil prin folosirea forței gândului. Pentru ca energia să treacă prin interiorul unei forme de viață este necesar ca persoana care emite să-și folosească forța gândului pentru a deplasa energia pe o traiectorie ce străbate traseul dorit.

2) Penetrabilitatea prin obiecte

În mod asemănător, folosind forța gândului, putem trimite energie pentru a trece prin obiecte. În acest fel putem emite energie prin peretele unei încăperi, printr-o clădire sau printr-un munte. Deși aparent o astfel de performanță pare dificilă, în realitate nu este. Capacitatea de emitere a energiei este caracteristică tuturor oamenilor; ceea ce lipsește este antrenamentul și nu funcția.

3) Energia se păstrează în obiecte

Deseori se foloseşte metoda emiterii de energie, de semnale, către un anumit obiect. De exemplu, se poate încărca un pahar cu ceai astfel încât imunitatea celui ce îl va consuma să crească. Aplicațiile terapeutice ale încărcării diferitelor obiecte cu energie sunt multiple. În acest mod se pot trata insomniile, durerile, litiazele biliare sau renale, fracturile, ș.a.m.d.

4) Energia se transmite instantaneu la distanță

Datorită faptului că la un moment dat conștiința practicantului se poate deplasa cu o viteză mult mai mare decât viteza luminii sunt posibile mai multe tipuri de acțiuni. Unul dintre acestea este și cel al trimiterii energiei aproape instantaneu la o distanță foarte mare. Este suficient ca noi să ne gândim la cineva aflat la o distanță foarte mare și energia noastră va ajunge aproape instantaneu la acea persoană.

5) Cu ajutorul energiei se poate modifica structura materiei, cazul extrem fiind cel al distrugerii ei (de exemplu celulele unei tumori)

Deseori, în procesul terapeutic este folosită această funcție a energiei pentru a trata persoane ce au în corpul lor diferite blocaje. Blocajele energetice duc la stagnarea fluidelor corpului, ceea ce, în timp duce la apariția unor formațiuni (benigne sau maligne).

6) Cu ajutorul energiei se pot controla anumite procese (de exemplu: viteza de deschidere a unei flori, secrețiile glandelor interne, ș.a.m.d.)

Prin intermediul energiei putem controla diferite procese ale corpului nostru, și nu numai. Un practicant de Qigong își poate modifica secrețiile sistemului hormonal, astfel încât acestea să fie normale.

De asemenea, secrețiile sistemului hormonal pot fi controlate astfel încât să apară o scădere a lor, fiind însă menținute un interval mai lung de timp. Acest lucru nu înseamnă însă o hipofuncție ce duce la îmbolnăvire, ci o modalitate ce permite menținerea secrețiilor un interval de timp mai îndelungat, ceea ce este echivalent cu prelungirea tinereții.

Acțiunea asupra sistemului hormonal nu este însă singura posibilă. Ea a fost folosită doar pentru a exemplifica principiul menționat. Energia poate fi utilizată și pentru a controla diverse procese ce se desfășoară în

afara corpului nostru fizic, cum ar fi deschiderea și închiderea unei flori, mișcarea unor obiecte, ș.a.m.d.

În fine, al treilea „lucru minunat” este cel ce permite chiar sesizarea mecanismului acestei practici: exersând Qigong, omul primește informații-semnale cu caracter material ce provin din interiorul organismului sau/și din Univers. Ele au o putere foarte mare și sunt colectate în corp pentru a fi eliberate într-o stare caracteristică Qigong-ului; în acest caz practicile energetice se manifestă ca o învățătură ce duce la apariția unor capacități ieșite din comun.

„UN GÂND POARTĂ CELE ZECE MII DE GÂNDURI”

Deseori practicanții au probleme de concentrare, au prea multe gânduri (ce nu au legătură cu exersarea) și nu știu cum să procedeze pentru a se apropia de starea de liniște. Acest lucru se întâmplă însă și în viața de zi cu zi. În budhism se spune că mintea omului este asemenea unei oglinzi ce trebuie curățată periodic pentru a străluci. O altă maximă afirmă că natura omului este puritatea și fericirea, dar „mizeriile” de la suprafață îl împiedică pe om să-și descopere adevărata natură. Dar oare cine nu-și dorește cu adevărat fericirea?!

Gândurile care ne muncesc sunt de fapt „umbre” care scapă spre exterior, sunt dorințele, neîmplinirile, tendințele sau aspirațiile pe care ni le-am asumat sau cu care ne luptăm.

Pentru a putea înțelege mecanismul prezentat de medicina tradițională chineză și implicațiile sale în practica Qigong-ului referitoare la folosirea gândurilor, sunt necesare câteva cunoștințe despre legea celor cinci elemente.

Legea celor cinci elemente descrie corespondența între organele interne deținătoare de energie (rinichi, ficat, inimă, splină, plămâni) și cele cinci elemente (apă - rinichi, lemn - ficat, foc – inimă, pământ – splină, metal – plămâni). Între aceste elemente există mai multe tipuri de relații: generare, control, opoziție. Din punct de vedere al relației de generare:

- apa hrănește lemnul,
- lemnul dă naștere focului,
- focul se transformă în pământ (cenușă),
- în pământ apar metalele,
- pe metale (prin condensare) apare apa.

Din punct de vedere energetic, aceasta înseamnă că:

- energia eliberată de rinichi susține ficatul,
- energia eliberată de ficat susține inima,
- energia eliberată de inimă susține splina,
- energia eliberată de splină susține plămânii,
- energia eliberată de plămâni susține rinichii.

Pe de altă parte:

- sediul voinței se află la nivelul rinichilor,
- ficatul susține partea spirituală a conștiinței noastre,
- inima este sediul minții, al spiritului conștient,
- splina guvernează gândurile,
- plămânii găzduiesc spiritul corporal.

De asemenea:

- „apa" (rinichii) este cea care susține începutul unui nou ciclu,
- „lemnul" (ficatul) reprezintă capacitatea de dezvoltare, de înflorire,
- „focul" (inima) este maximul mișcării,
- „pământul" (splina) reprezintă începutul interiorizării,
- „metalul" (plămânii) reprezintă continuarea interiorizării (contemplarea).

Drept urmare, „voința" va susține „dezvoltarea", „dezvoltarea" va sprijini „mintea", „mintea" va genera „gândurile", „gândurile" se vor îndrepta către „corp". Acesta este modul în care „voința" susține gândurile legate de „corp".

Pentru anumite persoane, „voința" este folosită însă pentru a suprasolicita „corpul", consumându-l, îmbătrânindu-l. Concret este vorba de toate gândurile ce zboară spre idealurile exterioare (construirea unei case, cumpărarea unei mașini, dobândirea unor bunuri, plăcerile gusturilor, spre tot ceea ce are legătură cu „ego-ul"). Acesta este așa-numitul „sens natural".

Toți cei ce îl urmează își întăresc abilitățile ce țin de lumea exterioară, exteriorizându-și energia, lăsând gândurile să se deplaseze în mod constant spre exteriorul corpului. Drept urmare, ei vor fi neliniștiți, agitați, nemulțumiți, nefericiți.

Aici cu siguranță vor exista oameni care nu vor înțelege: de ce tendința de a ne îndrepta gândurile către exterior nu este bună?

Pentru a da un răspuns corect va trebui să ne întoarcem la unul dintre principiile de bază ale Naturii:

„O dată Yin, o dată Yang – numim aceasta Cale!"

„Tratatul transformărilor" (*Yijing*)

La nivelul corpului, unul dintre ciclurile întâlnite este și cel ce se desfășoară la nivelul celor cinci organe interne deținătoare de energie (al celor cinci elemente). Acest ciclu are o parte Yang și una Yin.

Partea Yang este cea ce debutează la nivelul „Apei" (rinichii, „Apa" este simbolul Yin-ului, iar în mijlocul Yin-ului apare Yang-ul, lucru exprimat destul de clar de trigrama „Apei" ☵), evoluează prin elementul „Lemn" (ficatul, a cărei caracteristică este înflorirea, dezvoltarea) și se termină la nivelul „Focului" (inima).

Partea Yin începe la nivelul „Focului" (trigrama „Focului" ne arată Yin-ul ce există în mijlocul Yang-ului ☲), traversează elementele „Pământ" (splina, „Pământul" este începutul interiorizării), „Metal" (plămânii, caracteristica „Metalului" este interiorizarea, contemplarea) și se termină la nivelul „Apei".

De aici reiese destul de clar faptul că păstrarea ritmului Yin – Yang presupune că de la nivelul inimii (al „Focului") va începe interiorizarea. Gândurile pe care mintea le va accepta trebuie să fie deci îndreptate către interior, pentru a putea să apară ulterior și contemplarea. Aceasta este natura omului! Pentru ca omul să fie sănătos și echilibrat, pentru a se comporta conform cu natura sa, el va trebui să-și îndrepte gândurile spre interior.

Cum se poate schimba situația îndreptării gândurilor spre exterior?

Soluția se află la nivelul inimii. De ce? Nici unul din celelate elemente (cu excepția inimii – „Focului") ce aparțin ciclului celor cinci elemente nu are vreo legătură cu exteriorul. Dar la nivelul inimii este posibilă o transformare. Atunci când „Focul" inimii va lăsa lumina

conștiinței („spiritul originar”) să umple inima, gândurile ce vor apare vor fi îndreptate în mod natural asupra interiorului (spre deosebire de situația uzuală în care gândurile noastre se îndreaptă spre exterior). De unde vine oare această lumină a conștiinței?! Sediul său se află „între cei doi ochi”, în „centrul vidului” (denumirea confucianistă), pe „terasa vieții” (denumire budhistă), în „tărâmul ancestral” (denumirea taoistă).

Cât timp inconștientul nostru nu se manifestă, iar „spiritul conștient” (mintea) ne conduce existența, gândurile ce vor apare vor fi ale minții (partea superficială a conștiinței, partea „exterioară”). Atunci când inconștientul iese către suprafață, lumina conștiinței inundă inima. Astfel vom obține o minte ale cărei gânduri vor fi îndreptate **în mod natural** către interior, vom obține o minte de lumină. În „Tratatul de medicină internă al Împăratului Galben” (*Huangdi Neijing*) se menționează:

„Când mintea este concentrată în mod natural asupra interiorului, cum ar mai putea boala să te atace!”

„Un gând poartă cele zece mii de gânduri” descrie „gândul” îndreptat spre interior, ce poate purta „cele zece mii de gânduri” ce zboară către exterior.

În exersare, reprezentarea mentală folosită permite colectarea energiei mentale în acel gând. Drept urmare, celelalte gânduri, ce țin de lumea exterioară, vor avea din ce în ce mai puțină energie. În final, gândul îndreptat spre lumea interioară va avea suficientă energie pentru a putea produce transformări, pentru a susține ritmurile naturale.

Se poate spune că „un gând poartă cele zece mii de gânduri” reprezintă unul dintre principiile de bază din practica Qigong-ului. De înțelegerea sa depinde obținerea rezultatelor, modificarea capacității de înțelegere, parcurgerea drumului corect în exersare.

FORME DINAMICE DIN QIGONG

- **ASPIRAREA ENERGIEI ȘI A LUMINII**

- **FORMA REVENIRII ENERGIEI PRIN CELE 9 RĂSUCIRI**

- **FORMA CURĂȚĂRII MERIDIANELOR**

- **FORMA CELOR „OPT BROCARTURI”**

ASPIRAREA ENERGIEI ȘI A LUMINII

Prin această formă se va deschide meridianul central (ce străbate interiorul trunchiului, al gâtului și al capului – meridianul central se întinde între vârful capului și zona șezutului, traversând interiorul corpului), va crește cantitatea de energie a corpului, va fi întărită funcția plămânilor de coborâre a energiei spre partea inferioară a corpului, va fi activată zona aflată în vârful capului, denumită „poarta Cerului", va fi influențată pozitiv funcționarea organelor interne pe care le străbat energia și lumina atunci când traversează meridianul central. Totodată se va uniformiza câmpul corpului. Aceasta este una din formele dinamice care sunt practicate zilnic, indiferent de nivelul practicantului.

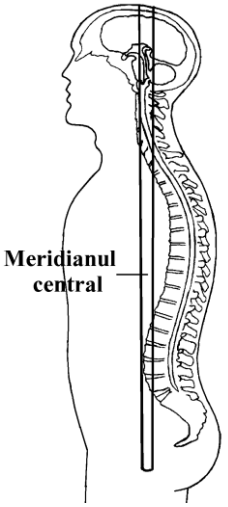




Fig. 1

Postura de exersare: Stați în picioare, întregul corp este relaxat, vârful limbii în cerul gurii. Brațele atârnă în mod natural de o parte și de alta a corpului. Privirea este îndreptată în față în mod natural. Înainte de a începe exersarea propriu-zisă vă gândiți că vă aflați în mijlocul Universului, în mijlocul energiei. Vă gândiți că energia circulă într-o manieră neîntreruptă prin exteriorul și prin interiorul corpului.

1) Pe inspirație ridicați brațele prin părțile laterale ale corpului până deasupra capului. Vă imaginați că brațele cuprind energia și lumina Cerului. Pe expirație palmele vor coborî spre vârful capului, conducând energia și lumina spre vârful

capului. Palmele vor coborî prin fața corpului până în fața abdomenului



Fig. 2



Fig. 3

inferior, simultan energia și lumina vor traversa interiorul capului, al gâtului, al trunchiului, ajungând în final în interiorul abdomenului inferior. Respirați de zece ori executând mișcarea descrisă.



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7

2) Plecați din postura de exersare (Fig. 1). Pe inspirație duceți palmele către în față. Vă imaginați că sunteți un uriaș care cuprinde cu palmele energia și lumina Universului (Fig. 8). Pe expirație palmele se vor



Fig. 8



Fig. 9

apropia de abdomenul inferior, conducând energia și lumina spre acesta, împingându-le în interiorul abdomenului inferior (Fig. 9). Respirați de zece ori executând mișcarea descrisă.

În final se vor așeza palmele în dreptul abdomenului inferior, centrul palmelor suprapus (pentru bărbați palma stângă în interior, dreapta deasupra, pentru femei palma dreaptă în interior, stânga deasupra). Contemplați un pic interiorul abdomenului inferior (Fig. 10).



Fig. 10

FORMA REVENIRII ENERGIEI PRIN CELE 9 RĂSUCIRI

Această tehnică provine din munții Wudang, leagănul formelor interne tradiționale chinezești, fiind folosită în etapa de început a practicii, pentru a deschide meridianele brațelor și picioarelor, dar și pentru a crește cantitatea de energie a întregului corp. Un alt efect ce apare prin exersarea ei constă în întărirea principalului centru energetic al corpului – "câmpul de cinabru inferior" (*Xia dantian*) – aflat în interiorul abdomenului inferior.

Tehnica este recomandată persoanelor ce au simptome de insuficiență energetică generală (obosesc repede, au senzația de sfârșeală, extremitățile sunt reci, au aversiune față de frig sau apă rece) sau care nu au energia rinichilor suficient de viguroasă (au senzația de disconfort a spatelui, slăbirea zonei lombare, au discopatii lombare sau hernii de disc, slăbirea genunchilor, senzația de răceală în zona părții inferioare a spatelui, poziții incorecte ale vertebrelor, slăbirea auzului, părul le cade mai mult decât de obicei, ș.a.m.d.).

Poziția de plecare: stați în picioare având întregul corp relaxat. Mențineți vârful limbii în cerul gurii. Vă gândiți că exersați în mijlocul Universului, că energia circulă atât prin exteriorul, cât și prin interiorul corpului.



Fig. 1

1) Ambele brațe se rotesc spre exterior și se duc prin părțile laterale ale corpului până deasupra capului; centrul palmelor este îndreptat unul spre celălalt, vârfurile degetelor sunt apropiate, ridicați capul pentru a privi punctele Laogong din centrul palmelor, simultan vă ridicați pe vârfuri, inspirați. Vă imaginați că energia Soarelui și a Lunii pătrunde prin centrul palmelor, și coboară prin partea interioară a brațelor, umple meridianele brațelor, ajunge

la nivelul pieptului și coboară spre interiorul abdomenului inferior.



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5

2) Răsuciți brațele către exterior, brațele coboară prin părțile laterale executând o mișcare de împingere către în jos. Simultan expirați, coborâți pe



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9

toată talpa și reveniți în poziția inițială. În același timp energia din abdomen va umple brațele și picioarele.

Se execută de 9 ori ridicarea și coborârea brațelor. În final atenția contemplă interiorul abdomenului inferior.

3) Așezați apoi ambele palme peste abdomenul inferior, centrul palmelor suprapus (pentru bărbați palma stângă este în interior, dreapta deasupra, pentru femei palma dreaptă este în interior, stânga este deasupra). Descrieți o mișcare de masare a abdomenului în sensul de evacuare a intestinelor (de sub ombilic spre dreapta voastră, către zona aflată deasupra ombilicului, spre stânga voastră, din nou spre zona aflată sub ombilic). Descrieți 9 cercuri, după care veți schimba sensul de masare al abdomenului, descriind de asemenea 9 cercuri. Pe toată durata masajului atenția este îndreptată în interiorul abdomenului inferior. Pe inspirație palmele urcă, pe expirație palmele coboară. Mișcările trebuie să fie suple și executate într-o manieră lentă.



Fig. 10

FORMA CURĂȚĂRII MERIDIANELOR

Această formă provine din formele tradiționale taoiste, urmărind curățarea meridianelor corpului. Primele două mișcări (de ridicare și coborâre a brațelor) sunt deseori echivalate cu deplasarea energiei de-a lungul traseului "micului circuit ceresc", în timp ce următoarele gesturi stimulează traseul "marelui circuit ceresc". Drept urmare, această formă deși este foarte simplă are efecte foarte bune asupra întregului corp.

Poziția de început: Stând în picioare, cu tălpile depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor, palmele atârnă de o parte și de alta a coapselor. Vârful limbii în cerul gurii. Relaxați întregul corp.

Execuția mișcărilor:

1) Inspirați și ridicați palmele prin fața corpului, centrul palmelor este îndreptat spre pământ. Palmele sunt aduse până la nivelul umerilor, distanța dintre palme este egală cu lățimea umerilor. Când inspirați și executați această mișcare îndreptați trunchiul și umpleți-l de energie. Respirația folosită este cea abdominală inversă: pe inspirație abdomenul se retrage, iar pe expirație el se va dilata.

2) Expirați și coborâți palmele pe traiectoria pe care au urcat (prin fața trunchiului). Palmele coboară până în fața abdomenului inferior. În același timp trimiteți energia în interiorul abdomenului inferior, în zona "câmpului de cinabru inferior" (*Xia dantian*) (Fig. 2 – Fig. 5).



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5

3) Inspirați și aduceți palmele prin părțile laterale, până la nivelul umerilor. Centrul palmelor este îndreptat în jos (Fig. 6 – Fig. 8).

4) Expirați, îndoiți genunchii și coborâți trunchiul, coborâți palmele prin părțile laterale ajungând în gestul susținerii unei sfere (palmele vor fi un pic deasupra nivelului solului). Vă gândiți că palmele mențin o sferă de energie, centrul palmelor este îndreptat către corp (Fig. 9 – Fig. 10).

5) Inspirați, vă ridicați îndreptând genunchii. În același timp, aduceți palmele prin fața corpului (vârfurile degetelor sunt opuse, menținând gestul de a ține o sferă; centrul palmelor este îndreptat spre corp și nu spre în sus, țineți minte acest amănunt pentru ca, pe de o parte, forma să aibă efect și, pe de altă parte să evitați creșterea tensiunii). În final, palmele ajung deasupra capului, centrul palmelor este îndreptat către în jos, vârfurile degetelor celor două palme sunt opuse (Fig. 11 – Fig. 12).

6) Expirați și coborâți palmele prin fața trunchiului până în dreptul abdomenului inferior. Simultan cu coborârea palmelor trimiteți energia din vârful capului prin interiorul trunchiului spre abdomenul inferior, spre "câmpul de cinabru inferior". În același timp vă gândiți că energia bolnavă este trimisă spre tălpi și iese prin centrul tălpilor către exterior (Fig. 13 – Fig. 14).

Executați pașii 1) – 6) de trei ori apoi treceți la pasul 7).

7) Așezați palmele în dreptul abdomenului inferior, centrul palmelor este suprapus, femeile vor ține palma dreaptă în interior și cea stângă în exterior, bărbații vor avea palma stângă în interior și dreapta în exterior. Respirați profund de trei ori. Pe inspirație contractați ușor zona anusului, zona abdomenului inferior și ridicați ușor rinichii. Pe expirație relaxați întregul corp (Fig. 15).



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10



Fig. 11



Fig. 12



Fig. 13



Fig. 14



Fig. 15

FORMA CELOR "OPT BROCARTURI" – BADUANJIN

Forma celor "opt brocarturi" (*Baduanjin*) reprezintă un set de exerciții foarte eficient în întărirea corpului și în tratarea anumitor afecțiuni cronice, precum constipația și alte afecțiuni digestive, obezitatea, artrozele, insomnia, hemoroizii, afecțiuni circulatorii, tulburări ale sistemului nervos și endocrin, ș.a.m.d.

Unul din avantajele principale ale formei celor "opt brocarturi" constă în reglarea structurii energetice a întregului corp, în întărirea energiei organelor interne deținătoare de energie (rinichi, ficat, inimă, splină, plămâni). De asemenea se ating rezultate foarte bune în domeniul obținerii unui corp grațios, în îndepărtarea țesutului adipos din zona abdomenului, a șoldurilor, a umerilor și brațelor, ș.a.m.d., în creșterea sânilor.

Totodată practicantul își va întări energia spirituală, pregătindu-se astfel pentru formele meditative.

Forma celor "opt brocarturi" poate fi practicată individual, fiind simplu de executat. Se recomandă exersarea acestor forme dimineața, după ce efectuați o ușoară încălzire.

Baduanjin este practicat în China de mai bine de o mie de ani, dovedindu-și eficiența de-a lungul timpului. Primele însemnări despre formele celor "opt brocarturi" provin din perioada dinastiei Tang (618 – 907 e.n.). Formele ce sunt prezentate în această carte au fost preluate de la maestrul de Taijiquan, Yang Ming Shi. Ele au fost păstrate cu mare atenție de-a lungul generațiilor de către maeștrii de Qigong și Taijiquan, fiind practicate cu conștiinciozitate de toți aceștia.

Forma 1: Palmele împreunate susțin cerul

Efectele formei: Execuția acestor mișcări ajută la **eliminarea țesutului adipos din zona abdomenului, stimulează activitatea sistemului digestiv**, are efecte foarte bune pentru persoanele ce suferă de **constipație** sau de **lipsa poftei de mâncare**. Forma are de asemenea un **efect pozitiv asupra umerilor și brațelor** (tratează înțepenirea brațelor acuzată în special de persoanele mai în vârstă).

Principalul merit al acestei forme constă în promovarea circulației sângelui bogat în oxigen (lucru ce apare datorită combinării respirației cu mișcările brațelor).

Poziția de început: Stând în picioare, cu tălpile depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor, se îndoaie ușor genunchii, palmele atârnă de o parte și de alta a coapselor. Vârful limbii în cerul gurii.

Execuția mișcărilor:

1) Aduceți palmele spre abdomenul inferior, în fața acestuia, centrul palmelor este îndreptat către în sus. Împreunați palmele, cu excepția degetelor mari. Mișcarea de ascensiune a palmelor continuă până în momentul în care palmele ajung în dreptul pieptului. Inspirați și retrageți abdomenul pe durata execuției acestei mișcări.

2) Se răsucesc palmele către piept, se împreunează și degetele mari, apoi palmele încep să coboare, până în momentul în care ajung în dreptul abdomenului inferior; centrul palmelor este îndreptat către în jos. Se expiră și se dilată abdomenul atunci când se execută această mișcare.

3) Inspirați și aduceți palmele prin fața corpului, până ajung deasupra capului. Când se ridică palmele se menține centrul acestora îndreptat către în jos. Atunci când palmele ajung la nivelul feței, centrul acestora se răsucește către în sus. Extindeți un pic corpul către înapoi, mențineți respirația și lăsați energia să se cufunde în coloana vertebrală și în brațe, în palme și în vârful degetelor.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10



Fig. 11

4) Desfaceți palmele, expirați și duceți palmele prin lateral către în jos, până când vor ajunge de o parte și de alta a coapselor.

Puncte de atenție: se folosește respirația abdominală inversă, pe inspirație, abdomenul se retrage, pe expirație abdomenul se dilată.

Forma 2: Trăgând cu arcul

Poziția de început: Stând în picioare, cu tălpile depărtate la o distanță egală cu de două ori lățimea umerilor, genunchii sunt îndoiți, palmele atârnă în fața corpului, întregul corp este relaxat. Respirația ce va fi folosită este respirația abdominală inversă.

Efectele formei: Această formă **stimulează circulația sanguină și dezvoltă sânii**. Mișcările seamănă cu cele ale unei persoane ce trage cu arcul. Acest exercițiu este eficient î**n îndepărtarea grăsimii din zona umerilor și a brațelor, îmbunătățește energia spirituală și vindecă insomnia**.

Execuția mișcărilor:

1) Strângeți pumnii și ridicați brațele ușor, inspirând în același timp. Centrul pumnilor este îndreptat în jos (Fig. 1 – Fig. 3).

2) Atunci când palmele au ajuns în dreptul pieptului, degetele arătător și cel mijlociu al pumnului stâng se vor extinde și se vor depărta, formând un "V". Se răsucește palma stângă și se duce spre stânga. În același timp brațul drept se retrage spre umărul drept. Mișcarea seamănă cu cea a întinderii unui arc. Privirea urmărește "V"-ul format de degetele palmei stângi. Pe durata acestei mișcări se expiră (Fig. 4 – Fig. 6).

3) Se inspiră și se aduc palmele înapoi în fața pieptului. Palma stângă se închide în pumn (Fig. 7 – Fig. 9).

4) Se expiră și se coboară palmele în fața corpului (Fig. 10 – Fig. 11).

Mișcarea se va executa simetric pe ambele părți, alternând stânga cu dreapta (Fig. 11 – Fig. 20).



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10



Fig. 11



Fig. 12



Fig. 13



Fig. 14



Fig. 15



Fig. 16



Fig. 17



Fig. 18



Fig. 19



Fig. 20

Forma 3: Ridicarea brațului pentru a îmbunătăți digestia

Efectele formei: Execuția acestei forme **întărește splina** și **stomacul**. În momentul exersării va avea loc un ușor masaj al stomacului și al splinei. Tehnica duce de asemenea la îndepărtarea stress-ului și la creșterea capacității de concentrare a mentalului.

Poziția de început: Stând în picioare, cu tălpile depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor, se îndoaie ușor genunchii, palmele atârnă de o parte și de alta a coapselor. Vârful limbii în cerul gurii.

Execuția mișcărilor:

1) Îndreptați centrul palmelor oblic către în sus, în față și duceți palmele în sus, trecând prin dreptul abdomenului și ajungând în dreptul pieptului. În același timp inspirați și retrageți abdomenul către interior (se folosește respirația abdominală inversă) (Fig. 1 – Fig. 3). Vă imaginați că ridicați energia din abdomenul inferior spre interiorul pieptului.

2) Expirați, dilatați abdomenul, răsuciți palmele și coborâți-le la nivelul stomacului, astfel încât centrul palmelor să fie îndreptat către în jos (Fig. 4 – Fig. 6). Trimiteți energia din interiorul pieptului spre nivelul stomacului.

3) Palma dreaptă va coborî spre partea dreaptă a abdomenului inferior, ca și cum ar presa ceva către în jos, în timp ce palma stângă se va răsuci (centrul palmei va fi îndreptat în sus) și va urca până deasupra capului. În același timp se inspiră (Fig. 7 – Fig. 8).

4) Expirați și coborâți palma stângă prin lateral, stânga, într-o mișcare circulară amplă, până ajunge în partea stângă a coapsei stângi (Fig. 9 – Fig. 11). Este ca și cum palma ar presa energia.

5) Îndreptați centrul palmelor oblic către în sus și duceți palmele în sus, trecând prin dreptul abdomenului și ajungând în dreptul pieptului. În același timp inspirați (Fig. 12 – Fig. 13). Vă imaginați că ridicați energia din abdomenul inferior spre interiorul pieptului.

6) Expirați, răsuciți palmele și coborâți-le la nivelul stomacului, astfel încât centrul palmelor să fie îndreptat către în jos (Fig. 14 – Fig. 16). Trimiteți energia din interiorul pieptului spre nivelul stomacului.

7) Palma stângă va coborî spre partea stângă a abdomenului inferior, ca și cum ar presa ceva către în jos, în timp ce palma dreaptă se va răsuci (centrul palmei va fi îndreptat în sus) și va urca până deasupra capului. În același timp se inspiră (Fig. 17).

8) Expirați și coborâți palma dreaptă prin lateral, dreapta, într-o mișcare circulară amplă, până ajunge în partea dreaptă a coapsei drepte (Fig. 18 – Fig. 20). Este ca și cum palma ar presa energia.

Repetați de mai multe ori această formă.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10



Fig. 11



Fig. 12



Fig. 13



Fig. 14



Fig. 15



Fig. 16



Fig. 17



Fig. 18



Fig. 19



Fig. 20

Forma 4: Răsucirea capului și deplasarea energiei

Efectele formei: Această tehnică **întărește organele interne** deținătoare de energie (rinichii, ficatul, inima, splina și plămânii) și vindecă afecțiunile cronice ce survin din cauza lipsei de energie din interiorul acestor organe.

Poziția de început: Stând în picioare, cu tălpile depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor, palmele atârnă de o parte și de alta a coapselor. Vârful limbii în cerul gurii. Relaxați întregul corp (Fig. 1).

Execuția mișcărilor:

1) Îndreptați centrul palmelor oblic către în sus, în față și duceți palmele în sus, trecând prin dreptul abdomenului și ajungând în dreptul pieptului. În același timp inspirați și retrageți abdomenul către interior (se folosește respirația abdominală inversă), aduceți energia din interiorul abdomenului spre interiorul pieptului (Fig. 2 – Fig. 3).

2) Expirați, dilatați abdomenul, răsuciți palmele și coborâți-le către zona abdomenului inferior, către părțile laterale ale coapselor. În același timp, rotiți capul spre stânga și trimiteți cu ajutorul atenției energia până în călcâiul drept (Fig. 4 – Fig. 6).

3) Inspirați, rotiți centrul palmelor oblic către în sus, în față și duceți palmele în sus, către abdomen (în același timp răsuciți capul către în față și aduceți energia din călcâiul drept până în interiorul abdomenului). Continuați să inspirați și să ridicați palmele până ajung în dreptul pieptului, energia ajunge și ea în interiorul pieptului (Fig. 7 – Fig. 8).

4) Expirați, dilatați abdomenul, răsuciți palmele și coborâți-le către zona abdomenului inferior, către părțile laterale ale coapselor. În același timp, rotiți capul spre dreapta și trimiteți cu ajutorul atenției energia până în călcâiul stâng (Fig. 9 – Fig. 11).

5) Inspirați, rotiți centrul palmelor oblic către în sus, în față și duceți palmele în sus, către abdomen, în același timp răsuciți capul către în față și aduceți energia din călcâiul stâng până în interiorul abdomenului. Continuați să inspirați și să ridicați palmele până ajung în dreptul pieptului, energia va ajunge în interiorul pieptului (Fig. 12 – Fig. 13).

6) Expirați, răsuciți palmele astfel încât centrul palmelor să fie îndreptat către în jos și coborâți palmele către abdomenul inferior, către părțile laterale ale coapselor, energia este trimisă spre interiorul abdomenului inferior (Fig. 14 – Fig. 18).

Executați de mai multe ori această formă.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10



Fig. 11



Fig. 12



Fig. 13



Fig. 14



Fig. 15



Fig. 16



Fig. 17



Fig. 18

Forma 5: "Răsucirea capului și balansarea cozii" pentru îndepărtarea focului inimii

Efectele formei: Această formă este eficientă pentru **îndepărtarea stress-ului** și pentru **creșterea supleții părții inferioare a corpului**.

Menținerea îndelungată a unei stări de iritație, supărare sau de frustrare poate afecta funcția sistemului nervos autonom și secrețiile normale de hormoni, în timp apărând diverse afecțiuni. Drept urmare, exersarea unei forme de îndepărtare a "focului inimii", a tensiunilor aflate în "casa mentalului" (medicina tradițională chineză descrie inima ca fiind "reședința" mentalului") va avea un efect benefic de prevenție și tratare a unor afecțiuni psihice.

Din punct de vedere al înfrumusețării corpului, această formă permite îndepărtarea rigidității părții inferioare a corpului, crescându-i suplețea.

Postura de exersare:

Păşiți cu piciorul spre stânga și îndoiți genunchii pentru a obține postura denumită poziția "călărețului" (*Mabu*). Privirea este îndreptată în față, energia este trimisă spre ambele tălpi, atenția fiind îndreptată spre bolta plantară (Fig. 1).



Fig. 1

Mișcarea spre stânga

1) Pe inspirație, aplecați ușor trunchiul spre dreapta, folosiți șoldul drept ax și vă aplecați în față și apoi spre stânga, extindeți brațul

drept și îndoiți cotul stâng (capul este perpendicular pe genunchiul stâng), priviți spre vârful tălpii drepte (Fig. 2 – Fig. 5).

2) Pe expirație, aduceți partea superioară a corpului pe o traiectorie inversă celei pe care a parcurs-o în prima parte a mișcării. În final privirea este îndreptată către în față, partea superioară a corpului fiind dreaptă (Fig. 6 – Fig. 9).

Mișcarea spre dreapta

1) Pe inspirație, aplecați ușor trunchiul spre stânga, folosiți șoldul drept ax și vă aplecați în față și apoi spre dreapta, extindeți brațul stâng și îndoiți cotul drept (capul este perpendicular pe genunchiul drept), priviți spre vârful tălpii stângi (Fig. 10 – Fig. 13).

2) Pe expirație, aduceți partea superioară a corpului pe o traiectorie inversă celei pe care a parcurs-o în prima parte a mișcării. În final privirea este îndreptată către în față, partea superioară a corpului fiind dreaptă (Fig. 14 – Fig. 17).

Repetați alternativ mișcarea spre stânga și cea spre dreapta, de mai multe ori.



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10



Fig. 11



Fig. 12



Fig. 13



Fig. 14



Fig. 15



Fig. 16



Fig. 17

Forma 6: Apucarea gleznelor

Efectele formei: Acest exercițiu este foarte bun pentru **întărirea rinichilor**, dar și pentru **prevenirea constipației**. După o perioadă de timp veți constata că aveți articulațiile mult mai suple, iar partea din spate a corpului va fi mult mai frumoasă.

Tehnica permite masarea ușoară a rinichilor, îmbunătățește funcționarea stomacului și a intestinelor, ajută digestia și asimilarea elementelor nutritive. Exercițiul este recomandat și persoanelor ce se tem de frig sau care au tensiunea scăzută.

Poziția de început: Stând în picioare, cu tălpile depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor, palmele atârnă de o parte și de alta a coapselor. Vârful limbii în cerul gurii. Relaxați întregul corp.

Execuția mișcărilor:

1) Inspirați și ridicați palmele prin fața corpului, centrul palmelor este îndreptat către în jos. Atunci când palmele ajung deasupra capului se extinde ușor corpul către înapoi (extindeți și umerii și coatele). Țineți-vă un pic respirația (Fig. 1 – Fig. 3).

2) Expirați și vă aplecați ușor către în față, din șold, menținând picioarele drepte. Atunci când palmele ajung în dreptul solului, ele vor apuca gleznele și veți ține respirația pentru două - trei secunde (Fig. 4 – Fig. 7).

3) Eliberați gleznele, inspirați și îndreptați treptat corpul, astfel încât el să revină în poziția inițială. Brațele vor atârna pe lângă corp, întregul corp va fi relaxat (Fig. 8 – Fig. 9).

Executați de cel puțin trei ori această formă.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 4 - lateral



Fig. 5 - lateral



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9

Forma 7: Strângerea pumnilor cu ochii larg deschiși pentru creșterea vigorii

Efectele formei: Această procedură este folosită pentru creșterea vitalității și a vigorii. Originea acestei tehnici este în artele marțiale chinezești (Wushu). Practicată lent, această formă permite **cultivarea spiritului și a vigorii**. Forma mobilizează o parte foarte mare din musculatura corpului, întărind-o. Forma ajută persoanele slabe să obțină un corp bine dezvoltat. Dacă atenția este concentrată asupra execuției mișcărilor, forma se va dovedi **eficientă în scăderea tensiunii** (nu se folosește însă pe durata crizei de hipertensiune) și în **prevenirea rigidizării pereților arterelor**.

Postura de exersare:

Pășiți cu piciorul spre stânga și îndoiți genunchii pentru a obține postura denumită poziția ”călărețului” (*Mabu*). Privirea este îndreptată în față, atenția este îndreptată spre abdomenul inferior (Fig. 1).

Mișcarea spre stânga

1) Pe inspirație, strângeți ușor palmele în pumni (atenția rămâne îndreptată spre interiorul abdomenului inferior) și ridicați ambii pumni simultan până în fața pieptului. Privirea este îndreptată drept în față (Fig. 2 – Fig. 3).

2) Pe expirație duceți treptat pumnul stâng spre stânga, în timp ce pumnul drept se retrage ușor spre dreapta. Privirea urmărește mișcarea pumnului stâng (Fig. 4).

3) Aduceți ușor ambii pumni în fața pieptului, inspirând (Fig. 5). De aici, ridicați-i deasupra capului. Atunci când pumnii ajung deasupra capului veți opri inspirația și veți deschide pumnii în palme (Fig. 6 – Fig. 7). Pe expirație, palmele vor coborî pe o traiectorie circulară mare, prin părțile laterale ale corpului (Fig. 8 – Fig. 10).

Mișcarea spre dreapta

1) Pe inspirație, strângeți ușor palmele în pumni (atenția rămâne îndreptată spre interiorul abdomenului inferior) și ridicați ambii pumni simultan până în fața pieptului. Privirea este îndreptată drept în față (Fig. 11 – Fig. 12).

2) Pe expirație duceți treptat pumnul drept spre dreapta, în timp ce pumnul stâng se retrage ușor spre stânga. Privirea urmărește mișcarea pumnului drept (Fig. 13).

3) Aduceți ușor ambii pumni în fața pieptului, inspirând (Fig. 14). De aici, ridicați-i deasupra capului. Atunci când pumnii ajung deasupra capului veți opri inspirația și veți deschide pumnii în palme (Fig. 15 – Fig. 16). Pe expirație, palmele vor coborî pe o traiectorie circulară mare, prin părțile laterale ale corpului (Fig. 17 – Fig. 18 – Fig. 1).

Forma se execută alternativ pe stânga și pe dreapta de câteva ori (minim de 3 ori).

Puncte de atenție: Pentru reușita exercițiului este foarte important să relaxați partea superioară a corpului și să stabilizați coapsele și tălpile.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10



Fig. 11



Fig. 12



Fig. 13



Fig. 14



Fig. 15



Fig. 16



Fig. 17



Fig. 18

Forma 8: Ridicarea și coborârea călcâielor

Efectele formei: Tehnica stimulează circulația sanguină**,** este foarte eficientă pentru **revenirea rapidă dintr-o stare de oboseală, previne constipația și hemoroizii.** În această formă foarte simplă, impactul ușor produs de o coborâre suplă pe toată talpa stimulează nu numai coloana, ci și toate articulațiile, musculatura și organele interne.

Având în vedere faptul că întregul corp este proiectat pe tălpi, această mișcare de ridicare pe vârfuri (însoțită de o ușoară strângere a solului cu buricele degetelor) și de coborâre pe toată talpa (însoțită de o relaxare a tălpii) produce stimularea organelor interne, precum și a meridianelor ce trec prin picioare. Contractarea zonei anusului pe inspirație previne constipația și hemoroizii și crește senzitivitatea organelor sexuale.

Poziția de început: Stând în picioare, cu tălpile apropiate, palmele atârnă de o parte și de alta a coapselor. Vârful limbii în cerul gurii. Relaxați întregul corp (Fig. 1). Îndreptați vârfurile degetelor de la palme către în față (Fig. 2).

Execuția mișcărilor:

1) Inspirați și ridicați călcâiele fără să vă pierdeți echilibrul. În același timp puteți contracta ușor zona anusului (Fig. 3).

2) Stați puțin pe vârfuri și țineți-vă respirația.

3) Relaxați-vă, expirați și lăsați corpul să coboare, ajungând pe toată talpa. Coborârea trebuie să fie suplă, producând o ușoară vibrație în întregul corp. Nu coborâți prea brusc, pentru a nu afecta sistemul osos sau creierul (Fig. 4).



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 3 - lateral



Fig. 4

TEHNICI TRADIȚIONALE DIN QIGONG

- **TEHNICA CELOR NOUĂ CONTEMPLĂRI**
- **EXERSAREA INTERIORULUI**
- **FORMA CORPULUI VIGUROS ȘI GRAȚIOS**
- **FORMA CULTIVĂRII VIEȚII**
- **FORMA DESCĂTUȘĂRII RESURSELOR INTERIOARE NECUNOSCUTE**

TEHNICA CELOR NOUĂ CONTEMPLĂRI

Aceasta este una din tehnicile tradiționale chinezești mai vechi, păstrate până în prezent. În prima perioadă a exersării, forma se împarte în nouă părți. În cadrul fiecăreia dintre ele, mentalul contemplă o anumită zonă, de unde și denumirea tehnicii globale. În mod particular, prima parte este de asemenea divizată în nouă pași.

l) Contemplarea „închiderii” (mentalul contemplă „câmpul de cinabru inferior” - *Xia dantian*)



Primul pas: Vă gândiți că sub ombilic există o sferă de foc, luminoasă, care luminează propriile organe interne.

Al doilea pas: Vă imaginați că în exteriorul corpului suflă un vânt care vă pătrunde. Este ca și cum vântul ar penetra întregul corp, pătrunzând în interiorul abdomenului inferior, luând contact cu „focul” din „câmpul de cinabru”.

Al treilea pas: Se respiră de cincisprezece ori, urmărind doar expirația, neacordând atenție inspirației. Pe expirație, vă imaginați cum prin pielea întregului corp este emisă cât mai departe energia sa bolnavă. Din punct de vedere al științelor naturale, luna se schimbă pe durata a cincisprezece zile. La țară, conform calendarului chinez tradițional, oamenii împart anul în douăzeci și patru de intervale a câte cincisprezece zile, această unitate fiind considerată un „termen solar”. Iată deci care este motivația faptului că se expiră de cincisprezece ori.

Al patrulea pas: Respirați de douăzeci și opt de ori, imaginându-vă cum pe inspirație energia pătrunde prin toți porii corpului, asemenea unei ceți confuze, de dimineață. Expirația nu este luată în seamă. Gândiți-vă că focul din abdomenul inferior arde sub apă. În mental, focul din abdomenul

inferior este asemenea focului dintr-o apă: aceasta este o metodă de aspirare a energiei.

Există, de asemenea, o rațiune pentru care se inspiră de douăzeci și opt de ori: ciclul menstrual al femeilor este de aproximativ douăzeci și opt de zile, iar acesta are o legătură certă cu ciclul lunar.

Al cincilea pas: Ciocniți dinții unii de alții și tensionați ușor („ridicați") anusul, de patruzeci și nouă de ori. Cele două acțiuni menționate se execută simultan. Această tehnică reglează organismul într-o perioadă a vieții în care au loc transformări; la femei în jurul vârstei de patruzeci și nouă de ani se instalează menopauza și au loc schimbări generale profunde. Și pentru bărbați există o perioadă omologă, numai că cele două intervale nu coincid. Totuși numărul patruzeci și nouă își menține o semnificație precisă.

Al șaselea pas: Înghițiți de șaizeci și patru de ori saliva. Executați acest lucru folosindu-vă și mentalul, pentru a lăsa „apa din gură" să coboare încet-încet în corp. În interiorul macromoleculelor de acizi nucleici există șaizeci și patru de combinații posibile între o parte a elementelor care transmit informația genetică. În același timp, prin dezvoltarea teoriei celor opt trigrame, apar cele șaizeci și patru de hexagrame. Iată justificarea folosirii numărului șaizeci și patru.

Al șaptelea pas: Respirați profund, gândiți-vă că energia circulă atât prin interiorul, cât și prin exteriorul corpului. Fiți atenți la numărarea respirațiilor, o inspirație - o expirație se consideră a fi doi timpi. Numărul respirațiilor - în maniera exprimată anterior - trebuie să fie egal cu vârsta persoanei care exersează. Trebuie să vă gândiți că energia este inspirată și expirată prin tot corpul, pătrunde în organele interne și este transmisă la nivelul tuturor celulelor.

Al optulea pas: Gândiți-vă că „sus" și „jos" au loc transformări (adică în Cer și pe Pământ). Cerul și Pământul se apropie și se despart necontenit. În același timp trebuie să vă coordonați astfel respirația: în momentul inspirației simțiți cum Cerul se apropie treptat-treptat de Pământ; stând drept pe Pământ, punctați Cerul, este ca și cum ați fi foarte mare, foarte înalt, ca și cum ați fi foarte aproape de Cer. În momentul în care expirați, vă gândiți că Cerul este foarte sus, iar Pământul coboară; pe măsură ce trece timpul (este vorba de durata expirației), distanța dintre Cer și Pământ este din ce în ce mai mare, vă aflați în vid. Aceasta este o metodă de culegere-aspirare a energiei din Cer și de pe Pământ (de „sus" și de „jos").

Al nouălea pas: Gândiți-vă la figurile generațiilor trecute ale dvs. și la cele ale generațiilor ulterioare vouă. Trebuie să vă gândiți la generația părinților voștri și apoi la cea a copiilor voștri. Dacă aveți copii, atunci gândiți-vă la ei. Dacă nu, atunci gândiți-vă la copiii fratelui sau ai surorii sau ai unor alte rude. Dacă nu reușiți să vă aduceți aminte clar de nici unul dintre aceștia, atunci puteți să vă gândiți la copilul unui prieten. Vizualizați imaginea celui pe care l-ați ales, gândindu-vă că el se află în fața voastră la aproximativ șapte pași și că exersați în fața lui. Numărul respirațiilor este egal cu vârsta copilului. Dacă vârsta acestuia nu vă este clară, atunci numărul de respirații va fi egal cu vârsta proprie. Aceasta este o metodă de aspirare a energiei din trecut și din viitor.

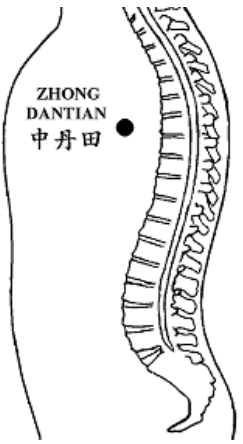
Cele descrise mai sus constituie esențialul tehnicii „contemplării închiderii".

2) Contemplarea „originii" (atenția observă „câmpul de cinabru superior" - *Shang dantian*)



Contemplarea originii mai este denumită și contemplarea spiritului (originar) sau contemplarea conștiinței. Numai după ce se exersează o perioadă prima etapă din tehnica celor nouă contemplări și apar reacții, iar aceste reacții sunt foarte clare, se poate trece la următoarea etapă. Fiecare etapă se exersează cel puțin o săptămână, sau șapte săptămâni, sau o perioadă și mai lungă.

Tehnica contemplării originii constă în observarea „câmpului de cinabru superior", ce se află la jumătatea distanței dintre sprâncene, puțin mai sus de acestea, în interior. Atenția fixează lumina din „câmpul de cinabru superior", respirația este profundă. După ce persistați o perioadă în practicarea acestei etape, puteți trece la următoarea.



3) Contemplarea energiei (atenția urmărește „câmpul de cinabru mijlociu" - *Zhong dantian*)

Atenția este fixată asupra punctului Shanzhong, ce se află pe fața anterioară a corpului, pe linia mediană, în dreptul mameloanelor, la jumătatea distanței dintre ele. Trebuie să vă gândiți

la lumina existentă în zona „câmpului de cinabru mijlociu” (situat pe linia mediană interioară a trunchiului, în dreptul punctului *Shanzhong*), să vizualizați un foc luminos. Aceasta este etapa contemplării energiei. După o perioadă suficient de lungă de exersare a sa, se poate trece la cea de-a patra etapă.

4) Contemplarea punctelor Laogong



Această tehnică mai este denumită și contemplarea omeniei (*Ren* - termen consacrat al Confucianismului). Atenția urmărește cele două cercuri de foc, luminoase, care se află în centrele palmelor. Vă concentrați astfel mentalul o perioadă de timp, respirând profund.

Centrul palmelor mai este denumit și „poarta omului”. Prin punctele Laogong, situate în centrul palmelor, practicantul recepționează diferitele „semnale” ce le primește de la semenii săi. De aceea, pe durata cursurilor li se spune mereu elevilor să urmărească eventualele senzații ce pot apărea în centrul palmelor. Prin acest mecanism, elevii își activează „poarta” ce permite intrarea „semnalelor” transmise de maestru.

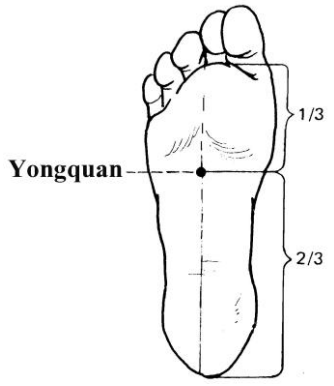
5) Contemplarea punctelor Yongquan

În această etapă atenția se fixează aspra punctelor *Yongquan*, aflate pe suprafața tălpilor (vezi figura).

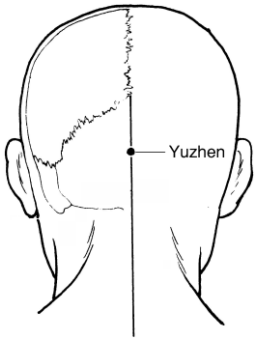
Conduceți respirația până în cele două puncte.

În momentul inspirației, aspirați energia, atât prin *Yongquan,* cât și prin toți porii corpului, până în interiorul acestuia; în momentul expirației, emiteți energie prin punctele *Yongquan*.

După o perioadă de practică, treceți la etapa următoare.



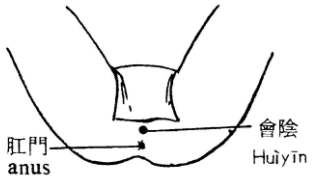
6) Contemplarea zonei Yuzhen



Pentru această etapă a exersării este esențială observarea zonei creierului mic, sau mai exact spus, a zonei *Yuzhen*. Vă gândiți că în creierul mic se află o lumină aurie ce strălucește, atenția fiind concentrată acolo pe toată durată exersării acestei trepte. Respirația trebuie, de asemenea, să vizeze acest loc. Astfel se realizează observarea zonei Yuzhen.

7) Contemplarea Huiyin-ului

Această etapă mai poartă și numele de „contemplarea liniștii", a „clarității", sau „contemplarea esenței vieții". Ajunși în această fază, atenția trebuie mutată din *Yuzhen* în punctul *Huiyin*, situat între picioare (la jumătatea distanței dintre anus și organele genitale). Vă gândiți că zona unde se află punctul *Huiyin* emite căldură și se contractă. După o perioadă de exersare se poate trece la următoarea etapă.



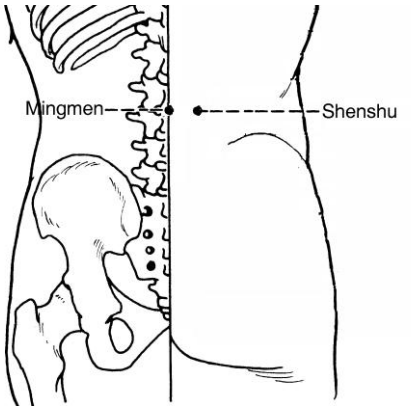
8) Contemplarea Yang-ului, luminosului (atenția urmărește punctul *Baihui*)

Se fixează atenția asupra punctului *Baihui*, aflat în creștetul capului. Vă gândiți că acesta este luminat; ziua vă imaginați că Soarele luminează *Baihui*-ul, iar noaptea, că Luna își revarsă lumina asupra sa. Pe tot parcursul exersării păstrați în creștetul capului lumina albă sau galbenă, dar în nici un caz neagră.

9) Contemplarea „supleții" (atenția urmărește punctul *Mingmen*)

Mintea este concentrată pe punctele *Shenshu* și *Mingmen*. Vă gândiți că zona șoldului emite căldură, dogorește. Acest foc este omolog celui descris anterior ca fiind localizat în zona abdomenului; astfel, în față se află

un foc, iar pe coloana vertebrală, acestuia îi corespunde alt foc. Păstrați această stare și continuați să exersați.



Toate etapele descrise formează metoda completă de exersare a „tehnicii celor nouă contemplări". Bineînțeles, aici sunt descrise doar punctele esențiale, punctele pe care le urmărește atenția și lucrurile de bază. Este importantă reținerea următorului traseu standard:

Xia dantian - Shang dantian - Zhong dantian - cele două Laogong - cele două Yongquan - Huiyin - Baihui - Mingmen

Când sunteți la începutul practicii, exersați o dată o etapă, apoi, după o perioadă treceți la forma următoare. Exersați o etapă cel puțin o săptămână sau șapte săptămâni. După ce ați practicat și cea de-a noua etapă, repetați totul, conform celor explicate mai sus.

Acesta este setul complet al tehnicii tradiționale al celor nouă contemplări.

EXERSAREA INTERIORULUI

Aceste forme sunt predate actualmente de maestrul Yan Xin, ele constituind un sistem complet de tehnici ce permit o bună exersare a interiorului. Tehnicile pot fi exersate în ordinea în care sunt expuse mai jos, practicându-le legat, asemenea unui singur exercițiu. Ele pot fi însă exersate și separat, practicând numai anumite porțiuni din acest sistem de tehnici.

Începeți prin a respira profund, inspirați pe nas, expirați pe nas. Pe toată durata exersării respirația trebuie să fie profundă, continuă și uniformă.

Gândiți-vă că în interiorul abdomenului inferior se află o floare de lotus care, treptat - treptat, se deschide; din interiorul ei emană o lumină puternică, aurie, care luminează organele interne. Păstrați în minte acest gând. Este posibil ca acum să vă apară senzația unui miros parfumat sau a celui emis de plantele medicinale. Gândiți-vă la dorințele voastre, gândiți-vă la dorințele pe care le aveți, fără a le defini însă foarte concret. Dacă sunteți bolnavi doriți-vă să fiți sănătos, dar nu vă gândiți să scăpați de o anumită boală. Este suficient să aveți această reprezentare mentală.

În continuare, folosiți-vă mentalul în maniera în care vi se va indica.

Primul punct: Gândiți-vă că vă pot apare diferite fenomene, că este posibil să aveți senzația de disconfort. Apariția acestei senzații este premergătoare execuției „mișcărilor involuntare" (*zifadonggong*). Dacă șoldul are o senzație de disconfort, atunci începeți să-l mișcați ușor-ușor; mișcați-l în mod conștient, aplecați-vă în față sau în spate. Treptat - treptat mișcările involuntare vor începe.

Al doilea punct: Puteți de asemenea să vă gîndiți că aveți senzația de furnicături. Apariția acestei senzații indică reglarea activității sistemului nervos, fiind posibilă amplificarea câmpului bioelectric. Treptat, senzația de furnicături trebuie mărită, ea trebuie să cuprindă întreg corpul.

Al treilea punct: Gândiți-vă că este posibil să aveți o senzație de dilatare. La început vă imaginați că această senzație apare în palme; treptat însă, vă gîndiți că ea se va extinde, cuprinzând întreg corpul. Evitați să fiți

tensionați pe durata exersării acestei senzații, în nici un caz nu trebuie să vă fie teamă. Reacțiile care apar sunt normale. Senzația de dilatare va apare atunci când se „aspiră" (culege) energie, este senzația primirii de energie din mediul exterior, a cultivării energiei. Nu trebuie să percepeți greșit această senzație; ea se datorează exersării.

Al patrulea punct: Gândiți-vă că în corp apare senzația de greutate; este ca și cum greutatea corpului ar deveni din ce în ce mai mare, ca și cum tălpile s-ar umfla din pricina greutății lor. Cei care exersează în picioare se vor gândi în special la faptul că atât tălpile cât și picioarele sunt din ce în ce mai grele, cufundându-se treptat în pământ din pricina greutății lor. Gândiți-vă că stați asemenea unui pin, că sunteți foarte relaxat.

Cei care practică șezând, se vor gândi că sunt asemenea unui clopot masiv; păstrați în mental greutatea și imensitatea clopotului, cât și faptul că propriul corp atârnă asemenea clopotului. Corpul devine, în timp, din ce în ce mai greu. Aceasta este o modalitate de a culege energie din exterior folosind puterea gândurilor, este o tehnică *daoyin* care folosește mentalul pentru a întări câmpul electromagnetic al propriului corp.

Al cincilea punct: Gândiți-vă că este posibil ca în diferite locuri ale corpului să apară senzația de disconfort, de palpitație sau de durere. Celor care stau în dreptul unor persoane bolnave le pot apare astfel de senzații, ele fiind însă atenuate. În nici un caz însă nu trebuie să sperați că ele vor apare. Dacă totuși acest lucru se întâmplă, trebuie să identificați locul unde apare senzația și să o opriți.

Aici există mai multe metode: una constă în a respira profund, a doua în a executa diferite mișcări, a treia în a vă bate ușor porțiunea în care simțiți senzația ce a apărut, să tușiți sau să emiteți unele sunete (să țipați). Cei care au senzația de sufocare în piept trebuie să tușească sau să emită sunete, sau să-și bată această zonă. În nici un caz nu trebuie să lăsați această situație să persiste, ea nu trebuie îndurată.

Generalizând, dacă apar senzații de disconfort sau de durere, etc. trebuie să vă mișcați, să nu lăsați senzațiile să pună stăpânire pe voi (să nu se instaleze în corpul vostru), folosiți mișcările, sunetele, plânsul sau râsul, țipetele, tusea, bățeți-vă spatele sau pieptul, balansați trunchiul spre stânga și spre dreapta, etc. până când dispare senzația de disconfort sau de durere. Treptat veți intra într-o stare în care vă veți regla starea prin efectuarea unor mișcări. Va fi suficient să vă gândiți la aceste lucruri și ele se vor petrece.

Al șaselea punct: Gândiți-vă că aveți senzația de căldură sau că emiteți căldură, că aveți temperatură. Cei care au corpul slăbit trebuie să

folosească în mod deosebit această reprezentare mentală, să se gândească că le e foarte cald, că în interiorul abdomenului inferior se află o floare de lotus ce emană o lumină roșiatică, o lumină aurie, sub tălpi se află un foc puternic, în piept de asemenea dogorește un foc, gândiți-vă că temperatura organelor interne crește.

Astfel, treptat-treptat va apare o senzație de căldură. Nu vă fie teamă de această senzație sau de faptul că transpirați. Fiți relaxați. Căldura sau temperatura duce la întărirea capacităților pe care le are omul, la cultivarea energiei rinichilor, la mărirea cantității de energie Yang din corp, crește capacitatea de luptă împotriva bolilor și stimulează capacitățile aflate în stare latentă. De aceea, dacă vă este cald, nu trebuie să folosiți un evantai sau un obiect asemănător pentru a vă face vânt; trebuie să vă gândiți că senzația de căldură e pozitivă și normală, că vă întărește capacitățile și vă ajută să cultivați o stare de vid interior. Apariția senzației de căldură sau de temperatură poate fi indusă, dar poate să apară și în mod natural.

Cei ce au corpul slăbit trebuie să se gândească în timpul exersării la faptul că întreg corpul este foarte cald, că ei stau în mijlocul unui gheizer. Gândiți-vă că în ambele tălpi se află câte o sferă de foc, razele emise de floarea de lotus din interiorul abdomenului inferior sunt din ce în ce mai călduroase, în piept și în inimă se află un foc care dogorește. Astfel, treptat-treptat căldura va crește și va putea fi menținută. Cele spuse mai sus sunt o reprezentare mentală, sunt gândurile ce există în mental. Cu timpul aceste gânduri se vor materializa prin apariția senzațiilor descrise. Important este însă să vă concentrați asupra reprezentării mentale și nu asupra reacțiilor din propriul corp.

În momentul în care apare cu adevărat o senzație de căldură în corp, gândiți-vă că sunteți din ce în ce mai viguros, gândiți-vă că din acel moment nu veți mai răci cu ușurință, că nu vă veți mai îmbolnăvi. Cei care suferă de „vidul rinichilor", de sterilitate, de impotență, femeile care au probleme legate de ciclul menstrual, ș.a.m.d. trebuie să se gândească că au un corp din ce în ce mai viguros, că rinichii funcționează la capacitatea lor maximă, că sunt perfect sănătoși.

Al șaptelea punct: Puteți de asemenea să vă gândiți că în corp apare senzația de răceală. În timp ce participă la ședințele de „purtare în tehnică" sau atunci când exersează după ce au participat la astfel de cursuri, cei care au anumiți viruși în organism, sau în al căror corp se petrec schimbări patologice deosebite, sau al căror corp este viguros dar au toxine în sânge, pot să aibă senzația că în interiorul corpului lor bate un vânt rece.

Este ca și cum prin palmele lor ar bate un vânt rece, sau prin exteriorul corpului ar bate un vânt rece, sau din exterior ar bate un vânt rece

ce ar pătrunde în interiorul corpului, sau în interiorul corpului ar apărea senzația de răceală.

Generalizând, pe durata practicii pot apare senzațiile de răceală sau de vânt; atunci când apar trebuie să vă gândiți că în acele momente se elimină toxinele din corp, că are loc un proces de dezintoxicare a organismului, sau că factorii negativi din mediul exterior, ce sunt legați de elementul rece (Yin) și cauzează o stare de boală, sunt eliminați în exterior prin vântul rece ce pleacă din interiorul corpului către exterior.

Al optulea punct: Puteți să vă gândiți că apare senzația de amețeală. Faptul că sunteți amețit nu trebuie să vă sperie, el indică posibilitatea apariției mișcărilor involuntare. Dacă apare amețeala trebuie să vă mișcați ușor capul, să-l rotiți în mod natural. De asemenea, este posibil ca amețeala să intervină în procesul vindecării unor afecțiuni legate de zona cervicală și de slăbirea sistemului nervos.

Anumite persoane sunt somnoroase, ele nu trebuie să se forțeze pentru a domina această stare. Celor care în mod obișnuit nu prea le este somn (care au insomnii) vor fi amețiți în timp ce exersează, având tendința de a adormi. În această situație nu trebuie să vă culcați în mod conștient, trebuie să dormiți și să nu dormiți; aceasta este o stare în care prin exersare se reglează activitatea sistemului nervos.

Al nouălea punct: Este posibil ca unora dintre practicanți să le vină să vomită. Aceasta nu reprezintă o problemă. Dacă aveți neplăceri cu stomacul respirați profund, puteți râgâi, umflați abdomenul; astfel este posibil ca energia din stomac să circule fără oprelişti. Dacă totuși vă vine foarte tare să vomitați, atunci nu vă abțineți și mergeți să vomitați. Dacă vă e teamă că nu puteți vomita, eliminați mai întâi gazele din abdomen (acest lucru are o influență pozitivă în rezolvarea problemelor gastrice datorate acumulării gazelor în interiorul cavității abdominale). Vomitați fără nici un fel de reținere, căci dacă vă abțineți vă veți simți foarte rău. Vomând se elimină energia stătută din corp, ceea ce are un efect pozitiv asupra organismului.

Al zecelea punct: Există oameni cărora treptat-treptat, pe durata exersării, corpul le va deveni foarte ușor, ajungând să leviteze. În mod special, atunci când închideți ochii și respirați profund veți avea treptat senzația că plutiți. Nu vă îngrijorați dacă se întâmplă acest lucru. Capacitatea de a levita există în stare latentă în fiecare dintre noi.

Închizând ochii și exersând, unii oameni au senzația că pe măsură ce trece timpul corpul devine tot mai ușor și începe să plutească, ridicându-se

din ce în ce mai sus. Pentru majoritatea practicanților aceasta este doar o senzație, însă sunt și oameni care levitează cu adevărat. Indiferent dacă levitați sau dacă aveți numai senzația că se întâmplă acest lucru, lăsați totul să decurgă natural.

„Plutirea” (fie ea realizată fizic sau numai în mental) este un proces prin care se acumulează energie. Închideți ochii și inspirați profund, apoi pe expirație vă gândiți că întregul corp se ridică de pe sol și plutește în aer; pe măsură ce trece timpul el plutește tot mai sus. Dar indiferent cât de sus vă ridicați sau oricât de departe vă deplasați levitând (fizic sau numai în gând), în final trebuie să vă întoarceți în locul din care ați plecat. În viitor, atunci când veți exersa, să țineți minte neapărat acest amănunt.

În mod particular, persoanele mai în vârstă nu pot să se deplaseze așa cum ar dori (au dificultăți legate de reprezentarea mentală a acestei acțiuni); din cauza acestor senzații, ele au sentimentul că plutesc aflându-se într-o stare confuză, și astfel ele trebuie să se întoarcă treptat-treptat în locul din care au plecat.

La începutul exersării trebuie să existe în mental gândul levitării, faptul că vă ridicați de la pământ, că plutiți pe un nor alb; apoi vă deplasați în această stare până ajungeți de exemplu lângă un copac, iar de acolo vă întoarceți în locul inițial. Aceasta este o tehnică de culegere a energiei din mediul exterior. Cei care sunt bolnavi se pot gândi că „umbra” lor plutește ușor-ușor, până ajunge lângă un copac mare (gândiți-vă la copacul care vă place cel mai mult), stă în fața copacului și respiră profund, este ca și cum întreaga energie bolnavă a corpului este emisă în interiorul copacului. Nu vă gândiți că faceți o faptă negativă, căci în fapt primiți ajutorul unui maestru. Aceasta este o metodă de eliminare a energiei bolnave din corp.

Al unsprezecelea punct: Gândiți-vă că puteți avea senzația de mâncărime; este ca și cum pe piele s-ar deplasa o furnică sau ca și cum ați avea senzația de mâncărime în interiorul corpului, în organele interne. Cei care au o deficiență sanguină sau care au afecțiuni legate de această deficiență, sau care au boli ale inimii, sau care au boli rare, etc. pot să aibă senzația de mâncărime în timp ce exersează, această senzație devenind în timp mai puțin intensă. În nici un caz nu trebuie să credeți că există vreo insectă care merge pe corpul vostru și să duceți mâna pentru a o îndepărta. Țineți minte faptul că trebuie să nu faceți acest lucru.

Atunci când apare senzația de mâncărime este posibil să înceapă un proces de dezintoxicare, de eliminare a toxinelor, este posibil să se regleze schimbările patologice ale inimii sau să se cultive starea de vid. Unii oameni pot să aibă senzația de piele lucioasă (ca și cum ar fi lustruită). Dacă pielea palmelor sau cea de pe față devine astfel, atunci acesta este un indiciu

pozitiv legat de capacitatea pielii de culegere a energiei din exterior, apărând efecte deosebite în domeniul înfrumusețării și al însănătoșirii.

Al doisprezecelea punct: Gândiți-vă că treptat-treptat corpul vostru se cufundă tot mai mult în jos. Cei care au hipertensiune arterială trebuie să parcurgă cu ajutorul atenției traseul ce pleacă din creștetul capului (din punctul de acupunctură *Baihui*) coboară prin trunchi, picioare și ajunge în tălpi, în punctul *Yongquan* (situat aproximativ în mijlocul tălpii). Este ca și cum corpul s-ar cufunda către pământ.

Cei care au hipertensiune arterială vor parcurge în mental traseul de la cap la tălpi și vor expira profund, neacordând atenție inspirației. În momentul expirației, atenția coboară din vârful capului prin spate, de-a lungul coloanei vertebrale, către partea inferioară a corpului. Vă imaginați o apă rece și curată (o apă limpede de izvor sau de pârâu de munte) ce coboară pe traseul menționat. Astfel, corpul va avea senzația că se cufundă, afundându-se treptat în pământ. Aceasta este una din metodele de tratare a hipertensiunii arteriale.

Senzațiile care apar sunt normale, ele nu trebuie să vă producă îngrijorare sau teamă. Indiferent de modul în care aveți senzația de cufundare, gândiți-vă că ședeți în mod natural pe un scaun, coborând în această manieră. Cei sănătoși pot să se gândească la o cufundare până la nivelurile foarte profunde ale pământului, coborând până în mijlocul zăcămintelor metalifere și al rocilor, aspirând astfel „energie adevărată" (*zhenqi*) din interiorul globului pământesc. Apoi reveniți treptat-treptat la suprafață. Celor bolnavi nu li se recomandă o reprezentare mentală în care corpul coboară foarte mult în interiorul pământului. În momentul în care întregul corp a coborât dincolo de nivelul tălpilor, va fi adus înapoi la suprafață.

Mai sus au fost descrise două reprezentări mentale (pentru cei sănătoși și pentru cei bolnavi). Metoda indicată permite culegerea (aspirarea) de energie din „jos" (de la pământ).

Al treisprezecelea punct: Unii oameni pot să aibă senzația că le crește corpul. Închideți ochii și gândiți-vă că treptat-treptat corpul vostru devine din ce în ce mai mare. În momentul în care inspirați corpul crește ușor-ușor, porii întregului corp se deschid, corpul devine foarte mare, foarte înalt; pe expirație închideți porii și contractați corpul (deci pe expirație corpul se micșorează). Aceasta este de asemenea o metodă de colectare a energiei. Se repetă astfel, respirând în maniera indicată.

În acest proces există oameni care au senzația că nu le-a crescut corpul, ci dimpotrivă, treptat - treptat acesta s-a micșorat. Acesta este de

asemenea un fenomen pozitiv, normal. Dacă aveți senzația că deveniți din ce în ce mai mici, atunci inspirați profund și lăsați corpul să devină și mai mic, și mai mic, până când ajunge să fie asemenea florii de lotus din interiorul abdomenului, pe care ați avut-o în atenție la începutul exersării. Corpul va sta pe această floare de lotus, urmărind modul în care au loc transformările, cum se micșorează din ce în ce mai mult, până când atât el cât și floarea devin un singur punct pe care apoi nu-l mai băgați în seamă. Aceasta este metoda de antrenament pe care o folosesc cei care au senzația că pe durata practicii corpul lor se micșorează. Prin metoda indicată se poate colecta cu ușurință energie. Totul trebuie însă să fie natural, nimic să nu fie forțat.

Dacă aveți senzația că întregul corp se mărește, atunci nu folosiți reprezentarea mentală ce tocmai a fost descrisă. Nu încercați să vă modificați senzațiile numai pentru că v-a plăcut o reprezentare mentală sau alta, sau pentru că aveți impresia că o tehnică duce la rezultate mai bune decât alta. Cea mai importantă este naturalețea.

Al paisprezecelea punct: Există persoane care pot să aibă senzația unei lumini puternice în interiorul „câmpului de cinabru" superior (*Shang dantian*) (zona ochiului pineal - în interiorul capului, în partea din față, la nivelul frunții) sau în mijlocul creierului sau în interiorul abdomenului inferior sau în zona ombilicului sau sub ombilic.

Dacă în diverse părți ale corpului apare o lumină sau o imagine trebuie să fiți atenți, să nu acordați atenție nici măcar respirației (ca și cum n-ați respira). Această senzație dovedește că tocmai v-au apărut diferite capacități.

Apariția, în momentul exersării, a unei imagini sau a unor raze de lumină, poate duce la exersarea capacității deosebite de penetrare a privirii prin obiecte și ființe sau cea de privire la distanță foarte mare. Nu considerați senzația descrisă ca fiind ceva iluzoriu, nu o respingeți cu ușurință.

Dacă intervine acest fenomen nu trebuie să fiți bucuroși, nu încercați să amplificați senzațiile, nu le lăsați să vă tulbure (nu le puneți la suflet); priviți cu atenție înlăuntrul vostru, sufletul trebuie să fie împăcat și energia în armonie. Respirația devine treptat mai slabă, având **aparența** unui om care nu respiră; cu cât păstrați mai mult această senzație cu atât mai bine.

Observați ceea ce se întâmplă, nu vă agitați. Uneori senzațiile se mențin, alteori se pierd, lucru ce indică faptul că respectiva capacitate nu e încă stabilă. Nu-i nimic! În timp, exersând, toate capacitățile ce s-au ivit la un moment sau la altul, se vor stabiliza.

Al cincisprezecelea punct: Există oameni care pot auzi diferite sunete, de exemplu ticăitul ceasului, sau tunete, sau vocea unei persoane care stă de vorbă cu tine, etc.

Aceste sunete pot fi percepute în diferite locuri, în interiorul urechii, în piept, în abdomen sau în interiorul palmei, ș.a.m.d. Ele nu apar tuturor și nu apar tuturor în aceleași porțiuni ale corpului (oamenii nu sunt identici). Dar în momentul în care apar, ele nu trebuie considerate a fi ceva iluzoriu, ele trebuie înțelese, căci este posibil ca aceste fenomene să indice apariția capacității de a percepe undele sunetelor emise la o distanță foarte mare. Este posibil să auziți ceea ce gândesc alți oameni, sau să simțiți gândurile celorlalți sau să vă apară capacitatea de a vedea sau de a auzi la distanță, etc. Pe scurt, este posibilă apariția unor capacități considerate a fi deosebite.

În momentul în care apare o astfel de capacitate, trebuie să uitați de respirație, ca și cum funcția de a respira nici nu ar exista. Aerul nu trebuie să mai iasă, întărind astfel „semnalul" ce tocmai l-ați simțit; el trebuie să devină clar, dar în nici un caz nu este permis să vă stressați sau să vă luptați cu acest semnal, lăsați-l pur și simplu să se manifeste cât mai limpede.

Există de asemenea oameni cărora în timp ce practică le apar diferite fenomene ieșite din comun: este vorba de diferite gânduri venite din inconștient, de un presentiment referitor la venirea cuiva sau despre felul în care trebuie să acționezi într-o anumită situație. Toate acestea sunt generate de o stare activă a inconștientului, deci nu reprezintă un motiv de îngrijorare; aceste semnale nu trebuie nici îndepărtate nici întărite (în mod conștient), ele nu trebuie considerate reale de la început. Trebuie să le urmăriți treptat-treptat și numai apoi să le acceptați. Acestea sunt stări în care se manifestă capacitățile deosebite; numai în urma unui antrenament îndelungat ele vor putea fi percepute corect, putând fi folosite.

Al șaisprezecelea punct: Treptat-treptat, unii oameni au senzația că trebuie să înceapă să se miște, executând diferite gesturi. Dacă apare această tendință, atunci lăsați mișcările să fie naturale, nu încercați să le controlați. În acest fel pot fi induse mișcările involuntare.

Pe durata practicii, tuturor oamenilor le pot apărea mișcări involuntare. Este suficientă menținerea unei stări de liniște; iar când această stare de liniște și de imobilitate va ajunge la apogeu atunci vor apărea și mișcările (Yin-ul extrem se transformă în Yang); după o perioadă de execuție a mișcărilor, ele vor înceta, instalându-se din nou imobilitatea (Yang-ul se transformă în Yin). Dacă pe durata practicii aveți diferite reacții este foarte important să le urmați în mod natural.

În continuare, gândiți-vă că razele de lumină emise de floarea de lotus din interiorul abdomenului vostru, cât și puterea lor, sunt din ce în ce mai puternice.

Gândiți-vă la generațiile trecute, la faptul că ele au o sănătate excelentă. Gândiți-vă că ele se află în această stare ideală în fața voastră, la o distanță de aproximativ șapte pași. Cei la care vă gândiți fac același lucru pe care îl faceți și voi, dacă voi ședeți atunci și ei stau pe un scaun, dacă voi stați în picioare atunci și ei se află de asemenea în picioare, dacă voi faceți mișcări ei vor executa aceleași gesturi, ș.a.m.d.

Cei de sex masculin se vor gândi la persoanele de sex feminin din generațiile trecute, iar persoanele de sex feminin vor avea în mental persoanele de sex masculin din generațiile trecute, reglându-se astfel semnalele din codul genetic, Yin-ul și Yang-ul cultivându-se reciproc.

Respirați profund și gândiți-vă că în interiorul abdomenului inferior al persoanelor din generațiile trecute se află o floare de lotus, în mod similar și în interiorul abdomenului vostru inferior se află o floare de lotus. Respirați profund; pe expirație vă gândiți că floarea de lotus se deschide, iar pe inspirație se închide. Repetați astfel de un număr de ori egal cu vârsta pe care o aveți. Observați cum razele ce pleacă din floarea de lotus devin din ce în ce mai puternice; continuați să respirați profund.

După ce ați numărat în maniera indicată mai sus, gândiți-vă că imaginea corpului vostru pleacă și se contopește cu cea a persoanei din generațiile trecute pe care o aveți în vedere (și care stă în fața voastră la aproximativ șapte pași), astfel încât forma voastră se transformă în forma celui (celei) pe care îl (o) aveți în fața voastră.

În continuare trebuie să inversați și să vă gândiți la persoana de celălalt sex din generația trecută pe care ați ales-o. De exemplu, dacă până acum v-ați gândit la mama voastră și în final v-ați proiectat forma pentru a merge și a se contopi cu imaginea mamei, devenind imaginea mamei, în continuare vă veți gândi că noua formă a voastră (adică cea a mamei) are în față imaginea tatălui vostru și exersează numărând de un număr de ori egal cu vârsta voastră. În final, trimiteți-vă imaginea voastră (cea obținută după contopirea cu imaginea mamei) pentru a se uni cu imaginea tatălui vostru, contopindu-se cu aceasta.

După ce aceste trei „umbre” au devenit una singură, micșorați treptat această umbră obținută. Inspirați profund de un număr de ori egal cu vârsta voastră. În același timp micșorați în mental din ce în ce mai mult imaginea „umbrei”, până devine mică, și mai mică, până când va fi asemenea unui prunc, asemenea unui făt, după care plasați această imagine pe floarea de lotus din interiorul abdomenului vostru inferior. Mutați această imagine pe floarea de lotus și în același timp inspirați profund; gândiți-vă că floarea de

lotus se contractă (se închide), inspirați de un număr de ori egal cu vârsta voastră. În continuare, gândiți-vă că floarea de lotus se deschide (acest lucru se întâmplă pe expirație). Expirați de un număr de ori egal cu vârsta voastră (un an se numără o dată). În continuare gândiți-vă că fătul de pe floarea de lotus începe treptat să crească, până când ajunge la mărimea voastră, astfel încât el este acum „tu".

Acesta este un proces prin care se exersează acumularea de energie. Cei mai în vârstă vor reuși cu ușurință să-și întărească sănătatea practicând acest exercițiu, îmbunătățind funcționarea organelor interne. Folosind reprezentarea mentală indicată vor fi îndepărtate gândurile distractive, veți intra cu ușurință în starea de liniște, reglând foarte rapid și respirația. Cei care se tem de mișcările involuntare, pot exersa această reprezentare mentală, efectele obținute fiind deosebite.

Dacă vreți să vă vindecați o anumită afecțiune, perseverând în exersarea acestei forme, la un moment dat boala va dispărea de la sine.

Dacă vreți să vindecați alte persoane, puteți folosi această „umbră" pentru a-i vindeca, dar în general ar trebui să evitați să faceți acest lucru. Numai în momentul în care capacitatea pe care o aveți a crescut, puteți folosi această umbră pentru a o trimite să-l vindece pe cel bolnav, folosind metoda „lovirii punctelor" *(dianxue)* sau masajul. Aceasta este una din metodele de vindecare a persoanelor bolnave.

Acesta reprezintă un antrenament relativ complet al interiorului; exersând, rezultatele nu vor întârzia să apară.

FORMA CORPULUI VIGUROS ȘI GRAȚIOS

1. Tehnica

1) Aranjați-vă gândurile. Persoanele de sex feminin se vor gândi la bărbatul pe care l-au plăcut cel mai mult și pe care l-au văzut în perioada tinereții lor (la televizor, la cinematograf, într-o publicație sau în realitate); bărbații se vor gândi la femeia pe care au îndrăgit-o cel mai mult când erau tineri. Ideal este ca persoana la care vă gândiți să fie mai tânără decât dumneavoastră.

2) Păstrați în minte starea în care ați fost cel mai fericit; pe față apare un ușor surâs. Lucrul care v-a generat starea de fericire - pe care îl aveți în mental la prima ședință - trebuie menținut pe toată durata practicii acestei forme.

3) Fiți atenți la menținerea unei stări sufletești deosebite (ideal ar fi să păstrați starea sufletească pe care ați avea-o - sau pe care ați avut-o - în momentul întâlnirii cu persoana de sex opus mult visată); această stare nu trebuie însă să fie la nici una din extreme: nici să nu vă bucurați foarte tare, dar nici să nu vă temeți. Cei care sunt căsătoriți pot să se gândească la prima întâlnire pe care au avut-o cu partenerul lor de viață. În tot acest timp nu trebuie să fiți nici tensionați, dar nici inactivi, păstrați o stare de liniște.

4) Gândiți-vă că stați în mijlocul unei pajiști cu flori de toate culorile, având fața îndreptată spre soarele care răsare. Respirați profund; în momentul inspirației gândiți-vă că roua de pe florile din jurul vostru se transformă încet-încet în vapori (ca o ceață) ce se ridică pe lângă corpul vostru, pe lângă fața voastră. Continuați să respirați profund, fiți atenți la inspirație. Numărul respirațiilor trebuie să depășească cifra o sută.

5) În final, gândiți-vă că imaginea persoanei de sex opus - fixată inițial - sunteți chiar voi înșivă; deși aceasta reprezintă o contradicție

(femeile să se transforme în bărbați, iar bărbații în femei) totuși, procedând astfel și luând aparența celeilalte persoane de sex opus, în dumneavoastră se vor produce anumite transformări, înfrumusețându-vă; sufletul devine mai liniștit și mai frumos.

În momentul încheierii formei trebuie să vă gândiți că imaginea pe care o aveți în mental este din nou cea a dumneavoastră. Păstrați pe toată durata exersării un ușor surâs, fruntea fiind perfect destinsă.

2. Mecanismul și efectele formei

1) Gândindu-vă la imaginea tânără a persoanei de sex opus, se obține efectul punerii în mișcare și aranjării semnalelor sexului opus din interiorul propriului corp. Bărbații au cromozomi XY, iar femeile au cromozomi XX, ambii purtând informații din codul genetic al părinților; gândindu-vă la persoana de sex opus aflată la vârsta tinereții, veți influența atât reglarea interiorului corpului, cât și a acelei părți a eredității ce ține de sexul opus.

2) Gândindu-vă la soarele care se ridică dimineața pe boltă, păstrând în minte imaginea soarelui ce răsare și a devenirii din ce în ce mai prosper pe zi ce trece, veți influența starea mentalului, înlăturând eventualul pesimism.

Trebuie subliniat, de asemenea, faptul că Qigong-ul acordă o atenție deosebită culegerii razelor și semnalelor soarelui și lunii.

3) Gândiți-vă la flori proaspete. Aceste flori proaspete au o multitudine de culori și de substanțe volatile. Mirosul florilor pătrunde în interiorul corpului dv. și produce unele efecte particulare de înfrumusețare și însănătoșire. În plus, aici există și un alt aspect, al transmiterii unor informații.

Actualmente, cei ce sunt angajați în studii ce se axează pe „corpul viguros și grațios” pun accentul pe flori, considerând că deschiderea florilor este perioada optimă a existenței lor. Astfel, sunt influențate glandele cu secreție internă, concentrația hormonilor fiind menținută la un nivel optim; în plus se produce și reglarea tuturor sistemelor corpului (sistemul nervos, sistemul circulator, sistemul endocrin, etc.), cât și a componentelor izolate ale acestora (celule, organe).

Între metodele de colectare a energiei folosite în Qigong, un accent deosebit se pune pe acumularea semnalelor din polen, din substanțele volatile, în același timp colectându-se și semnalele culorilor diferitelor flori.

Cei care studiază lumina știu că fiecare culoare are o anumită putere. Atunci când stai în mijlocul florilor, printr-o anumită aranjare a gândurilor, recepționezi semnalele lor, le colectezi energia, astfel încât apare efectul menținerii unei aparențe de tinerețe și frumusețe.

4) De ce este necesar ca roua de pe flori să se transforme în vapori, să formeze ceața? Roua florilor poartă foarte multe „lucruri". Dacă în mental ea se schimbă în vapori, atunci omul poate primi multe dintre aceste „lucruri". În același timp are loc și un antrenament al „inimii" (sufletului). De exemplu, imaginea mitologică a unei zâne ce plutește în mijlocul norilor, pe un cer liniștit, îți dă posibilitatea să simți cât este de minunat paradisul, poate induce o stare liberă de griji și plină de fericire, dă senzația de plutire, asemănătoare celei pe care o aveți într-o stare caracteristică Qigong-ului.

FORMA CULTIVĂRII VIEȚII

1. Tehnica

1) Aranjați-vă gândurile. În momentul exersării ar fi bine să închideți ochii, sau să-i mențineți semiînchiși; încercați să vă aduceți aminte de felul cum arătați înainte de împlinirea vârstei de șapte ani (recreați starea pe care ați avut-o la acea vârstă).

2) Gândiți-vă că vă aflați pe malul unei ape sau pe un munte înalt, în același timp păstrați în minte imaginea unui copac, a unui pin sau a unui salcâm, gândiți-vă la copacul care vă place cel mai mult, dar gândiți-vă la un singur copac, nu la mai mulți.

În continuare, gândiți-vă la imaginea voastră la șapte ani, cultivând acest copac; zilnic, folosindu-vă atenția, contemplați copacul, udați-l cu puțină apă. Odată cu înaintarea voastră în vârstă va crește și copacul, devenind foarte stufos și plin de verdeață.

3) Fiți atenți la aranjarea corpului. În momentul inspirației contractați „Yin-ul din față" (este vorba de organele genitale), în momentul expirației nu trebuie să faceți nimic deosebit. Femeile vor respira de treizeci și șase de ori, bărbații de patruzeci și nouă de ori, cei în vârstă de șaptezeci și două de ori, iar copiii de douăzeci și patru de ori. în plus, în mod conștient, se ține pieptul ușor suspendat, ca și cum ar pluti; se extinde toracele, se ridică ușor umerii. În același timp, în această regiune există o senzație de vid, iar pieptul este perceput asemenea unui clopot mare, atârnând în aer.

4) În aceste momente folosiți-vă atenția pentru a vă gândi la mișcările cu care udați copacul asupra căruia v-ați fixat inițial. Limba se rotește ușor-ușor în gură. Femeile rotesc limba în sensul acelor de ceasornic, iar bărbații în sens invers; nu se numără de câte ori se va repeta mișcarea. Așteptați până ce saliva este din abundență, apoi ea este amestecată în gură, încet-încet, de treizeci și șase de ori de către femei, de patruzeci și nouă de

ori de către bărbați, de șaptezeci și două de ori de către vârstnici și de douăzeci și patru de ori de către copii.

5) După ce ați terminat de agitat saliva în gură, o veți înghiți treptat-treptat, urmărindu-i traseul. Imaginați-vă cum coboară pe linia mediană a pieptului, apoi cade, picătură după picătură, prin centrul „clopotului", ajungând în abdomenul inferior. Gândiți-vă că aici se află un vas care are fundul rotund, și nu plat.

Pe parcursul exersării păstrați imaginea cultivării copacului, a modului în care îl udați, crescând treptat cantitatea de apă ce o puneți la rădăcina lui. Apa are asupra voastră un efect de cultivare a vieții și de vindecare a bolilor; același efect îl produc și semnalele care provin de la copac. De asemenea, este foarte importantă saliva care coboară încet, ea având un rol special.

6) Numărul picăturilor de salivă care cad în abdomen, este același cu numărul manevrelor prin care se agită saliva în gură.

După ce exersați astfel o perioadă de timp, gândiți-vă că acel clopot din regiunea pieptului coboară ușor, pieptul se relaxează treptat, vasul din abdomen se ridică puțin câte puțin, astfel încât, în final clopotul este așezat pe vas, la nivelul ombilicului. Copacul pe care 1-ați cultivat se întoarce și el în corpul vostru.

În final, gândiți-vă că ați terminat de exersat forma. Este foarte important să aveți această idee.

2. Mecanismul și efectele formei

1) Când vă gândiți la figura voastră înainte de a împlini vârsta de șapte ani, se activează „semnalul tinereții" din propriul cod genetic, ceea ce are un efect deosebit în atingerea longevității.

2) Imaginea copacului - din punct de vedere al atenției, apare un efect de împrăștiere a gândurilor distractive, ceea ce duce la împuținarea și eliminarea „lucrurilor" care vă deranjează. În mod deosebit, longevitatea copacului stabilizează cu ușurință în mentalul vostru semnalul longevității.

3) Gândul de udare a copacului - apa este una dintre substanțele esențiale necesare existenței vieții, omul neputând trăi fără ea. Când vă gândiți că udați copacul, are loc de fapt un proces de culegere (de colectare) de energie. Metodele de culegere a energiei din Qigong sunt destul de variate. În cazul concret al acestei forme, sus este un clopot, iar jos este

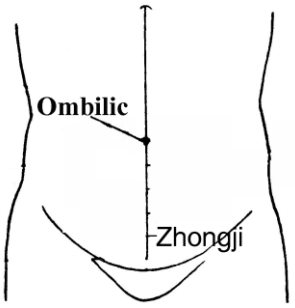
vasul; se agită saliva și apoi este lăsată să picure - iată o formă de culegere a energiei spre interior. Prin manevra descrisă se creează posibilitatea ca multe energii din exteriorul corpului să poată pătrunde în interior, ceea ce duce la lărgirea canalelor prin care se asimilează elementele necesare organismului, crescând și capacitățile funcționale ale organelor interne. Semnificația „cultivării vieții" rezidă în conservarea sănătății.

4) Mișcările de contractare a organelor genitale sunt foarte importante. Cei care suferă de poluții nocturne se pot vindeca folosind această tehnică. Pentru oamenii sănătoși ea are un rol preventiv. Cei care au ceea ce în medicina tradițională chineză se numește „vidul rinichilor" sau sterilitate, pot utiliza metoda în scop curativ.

FORMA DESCĂTUȘĂRII RESURSELOR INTERIOARE NECUNOSCUTE

Aceasta este o metodă relativ simplu de învățat, ce permite descătușarea resurselor interioare necunoscute. Cel mai bine ar fi să exersați zilnic, mai ales în zilele ce sunt considerate a fi sărbători tradiționale. Timpul optim de exersare este intervalul 23 - l noaptea. Dacă această formă este practicată simultan și de prietenii sau rudele dumneavoastră, atunci rezultatele vor fi și mai bune.

Așezați-vă confortabil într-un loc liniștit, pe un scaun sau pe marginile unui pat, fără ca spatele să fie sprijinit, genunchii sunt lipiți și îndoiți în față la 90 de grade, tălpile sunt în întregime pe sol. Ridicați anusul, trunchiul este drept, pieptul ușor scobit spre interior, mușchii spatelui sunt ușor îndreptați în sus, vârful capului este drept, bărbia ușor retrasă spre interior (nu este permisă folosirea forței pentru aranjarea corpului în maniera descrisă anterior), ochii pot fi ținuți deschiși sau pot fi închiși, importantă este naturalețea.



Palma stângă se așează cu centrul către punctul *Zhongji*, ce se află pe linia mediană anterioară a corpului, la 4 cun sub ombilic - este punctul RM3 de pe extrameridianul *Renmai* - ; distanța dintre palma stângă și corp este de aproximativ 2 cun (de 2 ori lățimea degetului mare). Palma dreaptă se așează în partea stângă a pieptului, la o distanță de acesta de aproximativ 2 cun. Centrul palmei este îndreptat spre punctul *Ruzhong* (acest punct se află pe sfârcul stâng) - este punctul VI7 de pe meridianul stomacului.

Umerii, coatele, încheieturile palmelor și articulațiile degetelor trebuie să fie relaxate, umerii sunt cufundați, iar coatele căzute.

După ce poziția corpului a fost aranjată conform cu cele descrise mai sus, respirați în mod natural. Fiți atenți la relaxarea vârfului capului, a cefei, a umerilor și a coatelor.

În continuare, numărați în mod tacit numărul respirațiilor. La început numărați numai inspirațiile, nu se numără expirațiile. După ce, procedând astfel, ați ajuns la 120, schimbați metoda de numărare, adică numărați numai expirațiile, de asemenea până la 120.

În momentul în care inspirați și numărați inspirațiile, atenția urmărește o lumină ce emite căldură și este inspirată prin *Huiyin* (perineul, punctul RM1 de pe extrameridianul *Renmai*) și până în *Baihui* (vârful capului). În momentul în care expirați și numărați expirațiile, atenția urmărește cum se expiră energia prin punctul *Yuzhen* (în spatele capului, în dreptul vârfului nasului). În momentul inspirației și al expirației aveți grijă ca respirația să devină înceată, lungă, uniformă și profundă. Atenția urmărește cum din punctul Laogong al palmei drepte se emite o lumină puternică ce luminează inima.

După ce ați numărat până la 120 în cele două variante (pe inspirație și apoi pe expirație), palma stângă - ce era în fața corpului, în dreptul punctului *Zhongji* - se ridică ușor-ușor, pe o linie dreaptă, până deasupra vârfului capului, fiind la o distanță de aproximativ 2 cun față de acesta, centrul palmei este orientat către cap și începe să traseze cercuri deasupra lui, în sens invers acelor de ceasornic. Numărul de cercuri trasate se stabilește în funcție de starea organismului: cei sănătoși vor trasa 49 de cercuri, cei bolnavi, slăbiți sau mai în vârstă vor trasa 7 cercuri. Atenția urmărește energia care se scurge prin punctul *Baihui*.

După ce ați terminat trasarea cercurilor, palma stângă coboară prin fața corpului, centrul palmei este orientat spre corp, atenția conduce energia din *Baihui* până în zona abdomenului inferior; palma dreaptă coboară în același timp cu palma stângă, oprindu-se în fața abdomenului inferior, palma stângă este în interior, fiind aproape de corp, palma dreaptă este în exterior, ambele palme își intersectează „gura tigrului” (porțiunea dintre degetul mare și cel arătător), fiind situate în dreptul abdomenului inferior, la o distanță de corp de aproximativ 2 cun, atenția colectează energia în „câmpul de cinabru inferior” (*Xia dantian*).

Aceasta este întreaga formă, aici încheindu-se exercițiul.

METODE TRADIȚIONALE DE FOLOSIRE A MENTALULUI PENTRU TRATAREA UNOR AFECȚIUNI

- **Exercițiu pentru tratarea bolilor de ochi**
- **Exercițiu pentru tratarea tumorilor**
- **Exercițiu pentru tratarea bolilor de inimă**
- **Exercițiu pentru modificări patologice maligne și alte boli rare**
- **Exercițiu pentru vindecarea artritei**
- **Exercițiu pentru vindecarea afecțiunilor sistemului respirator**

EXERCIȚIU PENTRU TRATAREA BOLILOR DE OCHI

Persoanele care suferă de miopie, glaucom sau alte boli ale ochilor, vor închide ușor-ușor ochii. Deși ochii sunt închiși, trebuie să vă gândiți că ei sunt larg deschiși. Relaxați-i la maxim și fiți atenți la vizualizarea unei lumini.

Transformați acea lumină în Soare, ca și cum ați privi Soarele. Apoi gândiți-vă la Lună, contemplând lumina acesteia. În continuare contemplați mental cerul înstelat, presărat cu foarte multe stele. Stând cu ochii închiși folosiți-vă atenția pentru a privi cele descrise mai sus. Durata de păstrare în mental a fiecărei imagini nu este fixă; totul trebuie să fie natural.

În continuare gândiți-vă că stați în picioare în mijlocul unei grădini pline de flori, exersând în mijlocul lor, privindu-le. Trebuie neapărat să aveți această idee. Este ideal să vă antrenați cu adevărat într-un loc plin cu flori. În momentul în care practicați gândiți-vă la flori, la prospețimea lor, la multitudinea culorilor lor, la soiuri cât mai variate.

În continuare folosiți-vă atenția pentru a contempla apa, ca și cum forța privirii voastre ar fi așa de mare că ați ajunge să puteți vedea apa mării. Gândiți-vă că marea vine către voi, până în fața voastră, la picioarele voastre. Sunteți pe malul mării.

Gândiți-vă că sunteți apoi pe munte și exersați.

În continuare gândiți-vă că cerul este inundat de zăpadă. Vă aflați lângă un munte încărcat de zăpadă și exersați șezând sau stând în picioare. Zăpada v-a acoperit întreg corpul, iar acesta este luminos și străbătut de o senzație de răceală. Toate oasele sunt reci, din cap se scurge o energie rece către tălpi.

Apoi începeți din nou să priviți lumina, Soarele. Gândiți-vă că o lumină aurie, foarte puternică, topește zăpada de pe corpul vostru, din jurul vostru. Această lumină vă luminează întregul corp, pentru ca în final ea să

pătrundă în ochi. Acoperiți ochii cu ambele palme, centrele lor fiind orientate către ei, fără să atingeți însă globii oculari. Expirați profund și gândiți-vă că emiteți din palme niște raze de lumină ce pătrund în ochi. Întreaga energie bolnavă a corpului este emisă în exterior, cât mai departe, „până la marginile cerului". Exersați repetând astfel respirația, iar forța privirii se va regla treptat-treptat.

În afara celor descrise mai sus, dacă în procesul practicii apar fenomene ciudate, pe care nu vi le puteți explica, gândiți-vă că ședeți pe o floare de lotus.

EXERCIȚIU PENTRU TRATAREA TUMORILOR

Această tehnică poate fi executată în picioare, șezând comod pe scaun sau în poziție culcată. Esențial este ca postura aleasă să fie cea mai confortabilă; înainte de a începe exercițiul propriu-zis este necesară intrarea într-o stare de liniște. Goliți-vă mintea de gânduri, încercați să eliminați orice tensiune din corp. Respirația va fi liniștită, calmă, ușoară. Străduiți-vă să aveți o stare pozitivă, să vă simțiți sufletul deschis, eliberat de griji.

Se închid ochii și se respiră profund. După aceea imaginați-vă fructul care vă place cel mai mult, gândiți-vă la el. Veți așeza acest fruct, cu ajutorul mentalului, în afara casei voastre, pe balcon sau în grădină, pe pământ. Păstrați-l în minte, fixați-vă în continuare atenția asupra lui, cât mai mult timp. Procedând astfel tumorile vor dispare.

EXERCIȚIU PENTRU TRATAREA BOLILOR DE INIMĂ

Tehnica poate fi folosită pentru vindecarea bolilor datorate unor modificări patologice ale aparatului circulator sau unor anomalii funcționale; înainte de exersare intrați în starea de liniște. Puteți adopta orice poziție vi se pare mai comodă: în picioare, șezând, culcat. Corpul este cât mai relaxat, respirația calmă, naturală, iar mintea eliberată de orice stress. Se închid ochii, se contractă abdomenul inferior și se inspiră profund. Gândiți-vă că în inimă se află o minge de foc luminoasă. În același timp păstrați în minte gândul plantei „rădăcina vieții" (renshen), gândiți-vă la numele acesteia. Rămâneți cu ochii închiși și inspirați profund, nu acordați atenție expirației.

Dacă pe parcursul exercițiului simțiți nevoia să tușiți, nu vă abțineți, tușiți. Dacă se întâmplă să apară o senzație de sufocare, de apăsare la nivelul pieptului, bateți această regiune cu palma deschisă.

EXERCIȚIU PENTRU MODIFICĂRI PATOLOGICE MALIGNE ȘI ALTE BOLI RARE

Acest exercițiu este indicat pentru cazuri de cancer, de leucemie sau de alte asemenea boli. Inițial se intră într-o stare de liniște; închideți ochii și respirați profund. Gândiți-vă că toți porii corpului sunt deschiși, atenția trebuie să fie îndreptată în mod special asupra unghiilor (pe partea superioară a acestora). Fiți atenți la unghiile ambelor palme, cât și la cele ale picioarelor. Gândiți-vă că energia bolnavă va fi împinsă în exterior (eliminată) prin unghii, că în interiorul corpului au loc transformări.

În continuare trebuie să vă gândiți la un foc de cărbuni foarte puternic, asemenea aceluia în care se topește oțelul. Imaginați-vă că tocmai exersați lângă un astfel de foc. Apoi gândiți-vă la ceața ce apare dimineața; stând cu ochii închiși vă plasați cu ajutorul mentalului în mijlocul unei cețe imense de dimineață. Pe durata întregului proces fiți atenți la expirație, nu trebuie să acordați atenție inspirației.

Presupunând că aveți modificări patologice deosebite, puteți de asemenea să vă gândiți că în partea stângă în față se află foarte mulți șoareci albi mici.

EXERCIȚIU PENTRU VINDECAREA ARTRITEI

Adoptați postura preferată, în picioare sau șezând pe un scaun. Eliberați corpul de tensiuni și mintea de orice gânduri stress-ante. Intrați într-o stare de liniște și închideți încet ochii. Fiind foarte relaxat, expirați profund, însă nu acordați nici o atenție inspirației. Nu trebuie să vă gândiți la propriile articulații, ci doar la faptul că sunteți perfect sănătos. În continuare, gândiți-vă că sub fiecare talpă se află o sferă luminoasă, de foc, și că un șuvoi de energie acoperă cele două sfere. Apoi gândiți-vă că mergeți și că tălpile voastre calcă pe cele două sfere de foc. Focul pătrunde prin tălpi, urcă și intră în oase, devenind din ce în ce mai fierbinte. Gândiți-vă că toate oasele și articulațiile corpului au o temperatură foarte ridicată.

Rămâneți în continuare cu ochii închiși și gândiți-vă la un țipar. Qigong-ul pune accent pe metoda „mutării gândurilor", a „distragerii atenției"; un gând interior poartă gândurile exterioare. Atunci când păstrați în minte anumite lucruri, atenția se va muta de la aspectele neplăcute ale vieții. În toate acestea există semnificații ascunse!

EXERCIȚIU PENTRU VINDECAREA AFECȚIUNILOR SISTEMULUI RESPIRATOR

Cei ce suferă din cauza unor modificări patologice ale sistemului respirator se vor strădui să respire cât mai profund. Corespunzător, se vor mări și duratele inspirației și expirației. Metoda folosită este cea a respirației abdominale directe: pe inspirație abdomenul se dilată, iar pe expirație se contractă.

Se relaxează întregul corp, iar poziția adoptată - în picioare, șezând sau culcat - va fi cât mai comodă. Intrați într-o stare de liniște, goliți-vă mintea de gânduri. Fixați-vă apoi atenția asupra imaginii unei pisici. Priviți această pisică și urmăriți-i respirația. Nu vă gândiți de loc la propria persoană, ci doar la respirația pisicii. Păstrați un timp această idee.

După aceea gândiți-vă că vă aflați pe malul mării sau al unei alte ape și exersați acolo.

Puncte de atenție comune tehnicilor prezentate:

Toate tehnicile descrise anterior sunt, în mod normal, predate și exersate la ședințele de „purtare în tehnică", deci sub directa și nemijlocita îndrumare a maestrului. Cunoscând acest aspect și având în vedere faptul că nu este tot timpul posibilă participarea la astfel de cursuri, este necesar ca, spațiul în care se exersează, să fie în prealabil „aranjat" din punct de vedere energetic. Aici este vorba în primul rând de a alege un loc ce are o anumită încărcare energetică, care simțiți că vă influențează pozitiv; partea esențială este aceea de a exersa, înainte de începerea formei propriu-zise, tehnica rugării maestrului. Astfel veți putea avea aranjarea necesară a spațiului, fiind posibilă obținerea efectelor pozitive și progresul în practică.

EXERCIȚII PENTRU SĂNĂTATE

- **FORMA CULTIVĂRII (A HRĂNIRII INTERIORULUI)**

- **CÂTEVA METODE SIMPLE, RAPIDE ȘI EFICIENTE DE EXERSARE A CORPULUI**

- **EXERCIȚIUL CELOR OPT MIȘCĂRI PENTRU OCHI**

- **PRIVIREA LA NAS ÎMBUNĂTĂȚEȘTE VEDEREA**

- **PRIVIREA CĂTRE INTERIOR PROTEJEAZĂ OCHII**

- **CUM SE POATE MENȚINE STRĂLUCIREA OCHILOR**

FORMA CULTIVĂRII (A HRĂNIRII INTERIORULUI)

Acest tip de exercițiu se bazează pe reglarea respirației, repetarea în minte a unor cuvinte sau fraze, menținerea limbii într-o poziție specifică și direcționarea fluxului de energie vitală (*qi*) în interiorul abdomenului inferior (în „câmpul de cinabru inferior") cu ajutorul atenției. Astfel, vor fi reglate activitatea creierului și cea a organelor interne.

1) Posturi - ele sunt în număr de patru:

a) Culcat pe o parte (fig. 1)

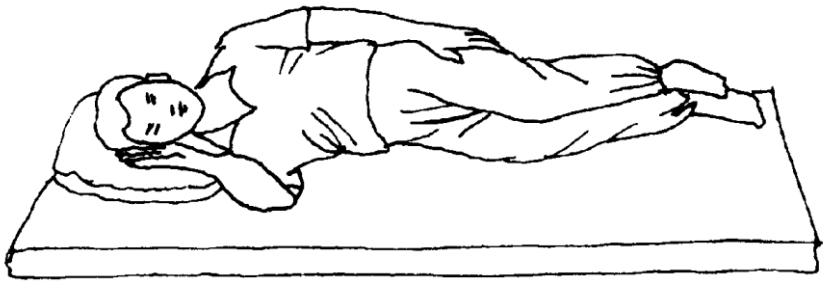


fig. 1

Stați în pat, culcat pe o parte. Capul este ușor aplecat în față. Sprijiniți-l pe o pernă, care susține și gâtul. Spatele este puțin îndoit. Dacă sunteți pe partea dreaptă, întindeți degetele palmei drepte și așezați mâna pe pernă, la aproximativ trei-patru centimetri distanță de față. Lăsați brațul stâng alungit în mod natural, sprijinind palma stângă pe coapsa stângă. Piciorul drept este întins, iar cel stâng deasupra sa, ușor îndoit de la genunchi, după un unghi de 120 de grade. Dacă stați pe partea stângă, inversați corespunzător pozițiile membrelor, închideți ușor ochii, lăsând să

pătrundă doar o geană de lumină. Gura va fi închisă sau deschisă, în funcție de tipul de respirație ales.

b) Culcat pe spate (fig. 2)

Întindeți-vă în pat, pe spate. Capul și gâtul se odihnesc pe o pernă. Ambele brațe sunt alungite de-o parte și alta a corpului. Picioarele întinse au călcâiele lipite și vârfurile depărtate. Ochii și gura se țin așa cum a fost explicat pentru poziția precedentă.

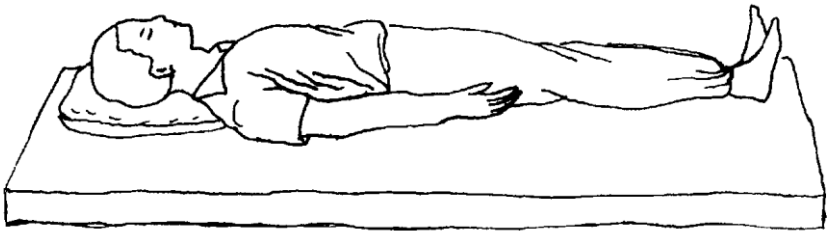


fig. 2



c) Șezând (fig. 3)

Așezați-vă pe un taburet. Aplecați ușor capul, relaxați pieptul și lăsați umerii să cadă în mod natural. Palmele se odihnesc pe genunchi. Tălpile sunt lipite de sol și se află una față de cealaltă la o distanță egală cu lățimea umerilor, înălțimea scaunului trebuie să fie potrivită, astfel încât genunchii să se îndoaie după un unghi de 90 de grade. Pozițiile ochilor și gurii sunt cele prezentate anterior.

d) Culcat pe spate „pentru a acumula putere” (fig. 4)

Poziția este similară celei pentru „culcat pe spate”. Deosebirea constă în faptul că, de această dată, se folosește o pernă mai înaltă sub cap (de aproximativ 15 centimetri grosime) și se pune și o pernă mai joasă sub umeri și spate, astfel încât partea superioară a corpului va fi ușor ridicată față de cea inferioară. Brațele se întind pe lângă trunchi și presează coapsele cu palmele.

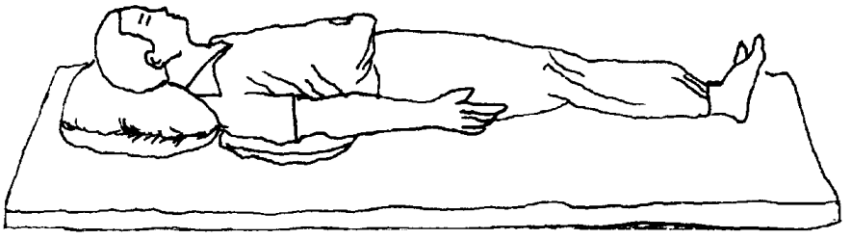


fig. 4

La începutul practicii este bine să optați pentru forma „culcat pe o parte” sau cea „culcat pe spate”, adoptând poziția cea mai comodă, cu care v-ați obișnuit. Treptat, puteți trece la forma „șezând”, executând-o alternativ cu cea „culcat”. Când corpul este ceva mai viguros, pentru a-i mări puterea, se folosește postura d).

2) Metode de respirație

a) Gura este închisă, fără a strânge buzele și maxilarele. Se respiră pe nas. Pe inspirație fluxul de aer este dirijat mental, până în dantian. Se oprește apoi puțin respirația (apnee) și după aceea se expiră încet. Procesul este: inspirație - apnee - expirație.

În același timp trebuie să repetați în minte anumite cuvinte sau fraze. La început veți alege maxim trei cuvinte, apoi puteți crește numărul lor treptat, fără însă a depăși cifra nouă. Propozițiile pe care vi le spuneți trebuie să fie despre liniște, calm, relaxare, frumusețe, sănătate. De exemplu: „sunt calm”, „trebuie să mă liniștesc”, „îmi relaxez corpul”, „organele interne se mișcă, dar creierul este în repaus”, „sunt sănătos”, etc.

Repetarea cuvintelor se face corelat cu respirația și mișcările limbii, începeți fraza odată cu inspirația și sfârșiți-o cu expirația. În același timp, pe

inspirație vârful limbii se ridică și atinge palatul dur, iar pe expirație coboară, revenind în poziție normală.

b) Cea de-a doua metodă de respirație poate fi executată numai pe nas sau și pe nas și pe gură, concomitent. Inspirați și apoi expirați imediat, ușor, fără apnee. Vă țineți respirația la sfârșitul expirației. Procesul este: inspirație - expirație - apnee. Fraza repetată mental începe cu inspirația și se termină la expirarea timpului de apnee. Limba se ridică spre palatul dur pe inspirație și coboară pe expirație.

c) Această a treia metodă de respirație este puțin mai dificilă. Când inspirați, spuneți și primul cuvânt din frază, ridicând în același timp vârful limbii pe palatul dur. Când spuneți al doilea cuvânt vă țineți respirația, iar limba rămâne nemișcată. Apoi inspirați din nou mai mult aer, pe care-l dirijați mental către dantian, spunând cel de-al treilea cuvânt. La terminarea inspirației începeți imediat să expirați ușor, coborând concomitent și limba. Procesul este inspirație - apnee - inspirație - expirație.

Scopul repetării în gând a unor fraze este de a liniști mintea și de a alunga ideile distractive. Alegerea lor depinde de fiecare subiect. Cei care suferă de instabilitate nervoasă vor repeta, de exemplu: „sunt calm și liniștit". Bolnavii de rinichi sau splină își vor spune : „organele interne se mișcă, creierul rămâne liniștit". Cei slăbiți sau cu senzație de presiune în piept, pot gândi: „aerul coboară în dantian, energia vitală se mișcă".

Lungimea și frecvența respirațiilor trebuie să fie naturale, nu forțate.

3) Concentrarea mentalului

Pentru a concentra atenția și a elimina gândurile distractive, există trei metode:

a) Concentrarea atenției pe *Xia dantian*

Xia dantian este zona de sub ombilic, aflată la o distanță de 3-5 centimetri față de acesta, în interiorul abdomenului inferior. Aici se adună energia întregului corp și de aici pornește.

Fixarea atenției în *Xia dantian* este benefică pentru sănătate, poate duce la ameliorarea oricărei boli.

La începutul practicii atenția va urmări zona de sub ombilic, aflată la nivelul pielii. După un timp, atenția se va muta în interiorul abdomenului inferior.

b) Concentrarea atenției pe *Shanzhong*

Se fixează atenția în zona aflată la nivelul sternului, la mijlocul liniei ce unește cele două mameloane. După o perioadă de practică (de ordinul zilelor sau al săptămânilor) atenția se va fixa în interiorul corpului.

c) Concentrarea atenției asupra degetelor de la picioare

Închideți ochii, lăsând pleoapele ușor întredeschise. Priviți cu ochii semiînchiși spre degetele de la picioare. După un timp închideți complet ochii, dar continuați să păstrați în minte imaginea degetelor de la picioare.

Cea mai indicată metodă este cea de concentrare a atenției în *Xia dantian*. Pentru femei, concentrarea în *Xia dantian* nu este recomandată în timpul menstruației, pentru că poate provoca hemoragii și, de aceea, în această perioadă va fi ales punctul *Shanzhong*.

Cei care au o minte agitată și nu pot scăpa de gândurile distractive, vor vizualiza mental degetele de la picioare.

CÂTEVA METODE SIMPLE, RAPIDE ȘI EFICIENTE DE EXERSARE A CORPULUI

Acestea se execută pentru a menține organismul într-o formă bună. Poziția cea mai indicată pentru practică este șezând pe sol, cu picioarele încrucișate.

1) Masarea urechilor - se masează cu degetele ambele urechi, la început mai ușor, apoi din ce în ce mai pronunțat (fig. 5). Presați apoi urechile cu palmele, având degetele orientate spre spate (fig. 6). Așezați degetul arătător peste cel mijlociu, care este lipit de craniu. Loviți de douăzeci și patru de ori mijlociul cu indexul. Veți auzi un zgomot ca de tobă (fig. 7).

Acest masaj stimulează urechile, prevenind și vindecând afecțiunile lor. „Sunetul tobei" relaxează creierul, îmbunătățește activitatea sistemului nervos central, a plămânilor și a inimii, înlătură amețeala și durerile de cap.



fig. 5



fig. 6



fig. 7



fig. 8

2) Clănțănitul dinților - se lovesc ușor maxilarele unele de altele, de treizeci și șase de ori. Loviturile nu trebuie să fie prea puternice. Astfel se îmbunătățește circulația sanguină la nivelul gingiilor, întărindu-le, și sunt prevenite și cariile.

3) Mișcările limbii - rotiți limba în gură, masând cu ea dinții de sus și pe cei de jos. Executați optsprezece rotații în sensul acelor de ceasornic și

optsprezece rotații în sens invers. În acest fel se va strânge multă salivă. Nu o înghițiți, clătiți-vă gura cu ea.

4) Clătirea gurii cu salivă - clătiți gura cu saliva acumulată de treizeci și șase de ori, după care înghițiți întreaga cantitate din trei înghițituri mici. Imaginați-vă că saliva înghițită coboară până în dantian. Procedând astfel se îmbunătățește secreția de suc gastric, crește apetitul și dispar problemele digestive.

5) Masajul nasului (fig. 8) - Frecați-vă degetele mari unul de celălalt, până când se încălzesc. Apoi plasați-le de-o parte și de alta a nasului și masați nasul de optsprezece ori pe ambele laturi. În acest fel veți mări rezistența la infecții a căilor respiratorii superioare, puteți preveni răceala și vindeca eventualele afecțiuni ale nasului.

6) Exersarea ochilor - închideți ușor ochii, îndoiți degetele mari și folosind oasele proeminente de la nivelul lor, masați de optsprezece ori pleoapele și apoi de optsprezece ori sprâncenele (fig. 9 - 10). Ținând în continuare ochii închiși, rotiți globii oculari de optsprezece ori în sensul acelor de ceasornic și de optsprezece ori în sens invers. Astfel este stimulată circulația sanguină, se întăresc mușchii globilor oculari, putându-se preveni și vindeca anumite afecțiuni ale ochilor și îmbunătăți vederea.



fig. 9



fig. 10



fig. 11



fig. 12

7) Masajul feței (fig. 11 - 12) - frecați-vă palmele unele de altele până se încălzesc. Se masează fața, pornind de la frunte, apoi pe ochi, nas și până la bărbie. După aceea, se pornește în sens invers, pe același traseu, de la bărbie la frunte. Se repetă de treizeci și șase de ori. În acest mod fața va deveni mai destinsă, mai tânără.

8) Exersarea gâtului (fig. 13 - 14) - se așează palmele pe ceafă, împreunând degetele. Se presează gâtul spre față, opunând în același timp rezistență. Se repetă manevra de trei până la nouă ori. Aceasta este eficientă pentru îmbunătățirea circulației, vindecarea durerilor de umăr și amețelilor.



fig. 13



fig. 14



fig. 15



fig. 16

9) Masajul umerilor (fig. 15 - 16) - masați-vă umărul stâng cu mâna dreaptă de optsprezece ori și umărul drept cu mâna stângă, tot de optsprezece ori. În acest mod veți stimula circulația sanguină, vindecând problemele legate de articulația umărului.

10) Balansarea brațelor (fig. 17 - 18) - închideți ușor pumnii, fără să-i strângeți, îndoiți brațele, formând un unghi de 90 de grade la nivelul cotului. Balansați brațele înainte și înapoi, de optsprezece ori fiecare. Acest exercițiu ajută funcționarea organelor interne și întărește mușchii pectorali.



fig. 17



fig. 18



fig. 19



fig. 20

11) Masarea spatelui (fig. 19) - se freacă palmele una de cealaltă până se încălzesc. Se așează apoi pe spate, de-o parte și de alta a coloanei vertebrale și se masează vertical, alternând mâinile, de optsprezece ori. Masajul este indicat pentru dureri de spate și amenoree.

12) Masarea coccisului (fig. 20) - se masează regiunea coccigiană, folosind degetele arătător și mijlociu de la ambele mâini, executând mișcări

alternative sus-jos, de treizeci și șase de ori. Masajul este util pentru vindecarea hemoroizilor.



fig. 21



fig. 22

13) Masajul Xia dantian-ului (fig. 21 - 22) - se freacă palmele una de cealaltă, până se încălzesc. Se așează palma stângă în dreptul dantian-ului și se începe masarea circulară a abdomenului în jurul ombilicului, în sensul acelor de ceasornic, de o sută de ori. Se freacă apoi palmele din nou una de cealaltă. Se masează abdomenul în același mod, dar cu mâna dreaptă și în sens invers rotirii acelor de ceasornic. Astfel va fi îmbunătățit tranzitul intestinal, rezolvându-se o serie de probleme digestive.

14) Masajul genunchilor (fig. 23 - 24) - se masează genunchii circular, cu ambele palme, de o sută de ori. Acest lucru fortifică picioarele și previne artroza.

15) Masajul punctelor Yongquan (fig. 25 -26) - se freacă mijlocul tălpii drepte cu indexul și degetul mijlociu de la mâna stângă, de o sută de ori. Se repetă același lucru pentru talpa stângă, cu degetele mâinii drepte. Masajul este recomandat pentru tratarea bolilor de inimă și pentru amețeli.



fig. 23

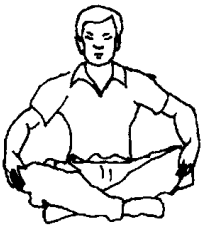


fig. 24



fig. 25



fig. 26

16) Mișcarea „țesând hainele” (fig. 27 - 28) - ședeți pe sol, cu ambele picioare întinse în față, având vârful degetelor orientate în sus îndoiți brațele și rotiți palmele, orientându-le cu centrul palmelor înainte, împingeți mâinile către tălpi, aplecând corpul în față și expirând. După ce v-ați întins atât cât puteți, rotiți palmele cu centrul palmelor orientat spre voi,

retrageți mâinile la piept și în același timp inspirați. Repetați mișcarea de treizeci de ori. În acest mod vă veți exersa întregul corp, vă veți îmbunătăți funcțiile metabolice și vindeca o serie de probleme ale spatelui.

17) Rotirea corpului (fig. 29 - 30) - împreunați palmele. Mișcați trunchiul descriind un cerc, mai întâi de la stânga la dreapta, apoi de la dreapta la stânga, de șaisprezece ori în fiecare sens. Când vă aplecați în față inspirați, când vă mișcați spre spate, expirați. Aceste mișcări întăresc spatele și rinichii, stimulează activitatea organelor interne și ajută în mod special, digestia.



fig. 27



fig. 28



fig. 29



fig. 30

EXERCIȚIUL CELOR OPT MIȘCĂRI PENTRU OCHI

Efecte: acest exercițiu este foarte eficient pentru vindecarea astigmatismului.

Tehnica:

1) „Privind în sus și în jos”

Se închid ochii și se mișcă globii oculari în sus și în jos, de șase ori; ochii se deschid și privirea este îndreptată alternativ în sus și în jos, de șase ori. Când sunt mișcați globii oculari, în același timp trebuie reglată și respirația. Când privirea este ridicată, se inspiră; când este coborâtă, se expiră. Mișcarea de șase ori a globilor oculari, în sus și în jos, constituie o secțiune a exercițiului. De asemenea, ridicarea și coborârea privirii de șase ori constituie o secțiune. Este necesar să se practice de șase ori fiecare secțiune, pentru o ședință.

2) „Privind la stânga și la dreapta”

Se închid ochii și se mișcă globii oculari de la stânga la dreapta, apoi de la dreapta la stânga, de șase ori. Se deschid apoi ochii și se mișcă de la dreapta la stânga și în sens invers de șase ori. De șase ori formează o secțiune. Trebuie practicată de șase ori fiecare secțiune.

3) „Privind oblic din colțul stâng, de sus, în colțul din dreapta, jos”

Se închid ochii și se mișcă globii oculari din colțul din stânga, de sus spre colțul din dreapta, jos, apoi din colțul drept, de jos spre colțul stâng, sus, de șase ori. Se deschid ochii și se repetă mișcarea de șase ori, cu ei deschiși. Atunci când se execută mișcarea din stânga - sus către dreapta - jos se inspiră, iar la deplasarea inversă, se expiră. Se practică de șase ori fiecare secțiune.

4) „Privind oblic din colțul drept, sus spre colțul stâng, jos”

Se închid ochii și se mișcă globii oculari din colțul drept, de sus spre colțul stâng de jos și apoi invers, de șase ori. Se deschid ochii și se repetă mișcarea de șase ori. Se inspiră când se execută mișcarea din colțul drept sus spre colțul stâng jos și se expiră când globii oculari se deplasează în sens invers. Se practică de șase ori fiecare secțiune.

5) „Rotirea privirii în sensul acelor de ceasornic”

Se închid ochii și se mișcă globii oculari după circumferința unui cerc, în sensul acelor de ceasornic, începând din partea stângă, de șase ori. Se deschid apoi ochii și se repetă mișcarea cu ochii deschiși, tot de șase ori. Atunci când traseul globilor oculari este stânga - sus - dreapta, se inspiră; când ei se deplasează dreapta - jos – stânga, se expiră. Se execută câte patru secțiuni.

6) „Rotirea privirii în sens invers acelor de ceasornic”

Se închid ochii și se mișcă globii oculari în cerc, în sens opus acelor de ceasornic, pornind din partea stângă. Se deschid ochii și se repetă mișcarea de șase ori. Atunci când ochii parcurg traseul stânga - jos - dreapta, se face inspirație, în timp ce pe expirație se deplasează globii oculari în sensul dreapta - sus - stânga. Se execută patru secțiuni.

7) „Privind drept”

Se alege un obiect aflat la distanță, cum ar fi un trunchi de copac, un vârf, o casă, etc. și se fixează cu privirea. În același timp se respiră natural, numărând respirațiile în gând.

8) „Deschizând și închizând ochii”

Se fixează cu privirea un obiect aflat la distanță. După o perioadă, se închid ochii, apoi se deschid, se închid din nou și iar se deschid. Ochii se deschid pe inspirație, iar pe expirație se închid, închiderea și deschiderea ochilor formează o secțiune. Se practică șaisprezece secțiuni.

Cele opt mișcări pot fi practicate stând în picioare sau șezând. În poziția stând în picioare, tălpile sunt depărtate la o lățime de umăr, picioarele se îndoaie ușor, iar palmele se împreunează în fața abdomenului

inferior. În poziția șezând, trunchiul trebuie să fie drept, palmele se odihnesc pe genunchi, corpul este relaxat și liniștit.

Când globii oculari se mișcă, respirația va fi calmă, ușoară. După o anumită perioadă de practică, pot apare senzații de mâncărimi sau furnicături la nivelul ochilor și chiar lăcrimare. Este un fenomen absolut normal. Dacă intervine o stare de amețeală, se va reduce numărul de secțiuni executate și mișcările vor fi mai puțin ample, efortul făcut fiind minim.

Acest exercițiu este foarte simplu și poate fi practicat de către oricine, oriunde și oricând. Dacă există perseverență, rezultatele pot apare în două luni.

PRIVIREA LA NAS ÎMBUNĂTĂȚEȘTE VEDEREA

Efecte: acest exercițiu vindecă miopia și îmbunătățește vederea.

Tehnica: În primul rând, mintea trebuie să fie calmă, eliberată de orice gânduri stressante. Degetele arătătoare se așează ușor pe vârful nasului, iar cele mari sub bărbie. Celelalte degete sunt încrucișate. Privirea se fixează timp de trei - patru secunde pe degetele arătătoare, apoi se mută privirea asupra unui obiect micuț aflat la o distanță de douăzeci de metri, până când acesta poate fi distins clar. După aceea, privirea se reîntoarce la vârful nasului. Aceste manevre se repetă de trei - cinci ori pentru a forma o secțiune a exercițiului, după care se face o pauză de un minut. Se practică trei secțiuni.

Este necesar ca mintea să fie în permanență concentrată asupra exercițiului, iar respirația să fie lungă și profundă. Timpul de fixare cu privirea a vârfului nasului nu trebuie să fie prea lung, pentru că apare senzația de dilatare a ochilor. Această metodă este simplă și ușor de urmat, însă exersarea ei cere multă perseverență. Treptat, oboseala din ochi va dispare și vederea va deveni mai ageră.

PRIVIREA CĂTRE INTERIOR PROTEJEAZĂ OCHII

Exercițiul poate fi practicat șezând pe un taburet, cu picioarele sprijinite pe sol și cu genunchii depărtați la o distanță egală cu cea a umerilor. Mâinile se așează pe coapse. Limba este rulată în gură, astfel încât vârful său este sprijinit pe palatul dur. Corpul trebuie să stea cât mai confortabil, fiecare parte a sa să fie relaxată. Ochii se închid ușor. Mintea este golită de orice gând distractiv.

Se respiră adânc și liniștit de cinci ori, iar apoi se respiră natural. Privirea se întoarce către interior și se fixează în interiorul abdomenului inferior. Se menține această stare timp de cel puțin zece minute. După aceea se freacă palmele până se încălzesc, se masează ușor orbitele cu palmele (într-o mișcare foarte fină, fără a folosi forță), apoi se deschid încet ochii.

În cursul unei zile, exercițiul se repetă de două - trei ori.

CUM SE POATE MENȚINE STRĂLUCIREA OCHILOR

Efecte: acest exercițiu se adresează în general, persoanelor care nu suferă de nici un fel de afecțiuni ale ochilor. Practicându-l zilnic, ochii vor fi menținuți strălucitori și ageri.

Tehnica: este necesar ca exersarea să fie făcută dimineața, devreme, întregul corp este relaxat. Se închid ochii. Vârful limbii este sprijinit pe palatul dur, se respiră ușor și rar. Respirația este condusă mental până în interiorul abdomenului inferior. Se inspiră adânc, apoi se ține aerul în plămâni, se coboară limba în poziția obișnuită și se expiră, toate acestea se repetă de șapte ori. În continuare se masează gingiile maxilarului superior și inferior cu limba, până când gura este plină cu salivă. Se freacă energic palmele una de cealaltă până se încălzesc și se scuipă saliva în palme. Se masează cu palmele ochii închiși, în sens circular, de treizeci și șase de ori. Se pun degetele arătătoare la rădăcina nasului, lângă colțul ochiului și se presează punctele respective până apare o senzație de umflare. În acest moment se retrag degetele, după care se presează din nou. Se execută această manevră de douăzeci și unu de ori.

În continuare mergeți afară, în aer liber, într-un loc înalt și stați cu fața spre răsărit. Stând în picioare, tălpile sunt paralele, depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor. Ochii privesc spre soarele care răsare și, cu ajutorul mentalului, energia este acumulată în interiorul abdomenului inferior. La un moment dat, ridicați mâinile la nivelul umerilor, cu palmele îndreptate în jos, în același timp inspirați adânc. Apoi coborâți brațele și căutați să eliminați tot aerul din plămâni, chiar și cel rezidual. Manevra se repetă de șapte - douăzeci și unu de ori, pentru a încheia exercițiul.

Dacă exersați noaptea, privirea poate fi fixată asupra lunii. Dacă nu este lună, veți alege stelele. Pe perioada practicii este necesară reducerea activității sexuale.

EXERCIȚIU PENTRU CORECTAREA MIOPIEI

Trunchiul este menținut drept, ochii sunt închiși și întregul corp relaxat. Mintea se cufundă într-o meditație liniștită. Energia este condusă din vârful capului către interiorul abdomenului inferior (*Xia Dantian*) și perineu, și apoi ea urcă din nou de-a lungul coloanei vertebrale, până în vârful capului, urmând traseul „micului circuit ceresc". Apoi se practică exercițiul celor opt mișcări.

La început pot să apară ușoare dureri și înțepături în ochi, sau lăcrimare abundentă. Cu timpul, toate acestea vor dispare.

CAPACITĂȚILE DEOSEBITE ALE OMULUI

În acest capitol vor fi descrise trei dintre capacitățile deosebite ale omului, pentru a da posibilitatea tuturor celor interesați de domeniul Qigong-ului (și nu numai) să-și formeze o impresie despre ce sunt aceste capacități deosebite despre care se vorbește atât de mult, și pe care multă lume și le dorește, neștiind că de fapt ele există în stare latentă în interiorul nostru.

A) CAPACITATEA PALMEI DE A SIMȚI LOCUL BOLNAV

Această capacitate deosebită este folosită de practicanții de Qigong în domeniul diagnosticării afecțiunilor. Felul în care este aplicată capacitatea palmei de a simți locul bolnav reprezintă o particularizare a capacității palmei de a fi foarte senzitivă, ea putând fi folosită pentru a căuta o persoană, pentru a depista zăcăminte naturale, pentru a prezice, ș.a.m.d.

Există trei modalități principale de manifestare a capacității deosebite de senzitivitate a palmei:

- **I-ul aspect:** după primirea unor semnale cu ajutorul palmei, în aceasta apar diferite „senzații energetice", cum ar fi senzația de căldură, de răceală, de furnicături, de greutate, de cufundare, etc. Pe baza acestor senzații și a amplitudinii diferite a senzațiilor se pot afla lucrurile care vă interesează.

- **al II-lea aspect:** după recepționarea unor semnale de către palmă, aceasta va avea senzația de orientare (ca și cum ar fi atrasă) către un anumit loc, ea fiind atrasă automat către acel loc.

- **al III-lea aspect:** după ce palma care are capacitatea de senzitivitate a recepționat niște semnale, apare fenomenul vibrării palmei. Pe

baza acestor vibrații și a amplitudinii diferite a vibrațiilor se pot afla lucrurile care vă interesează.

Principiul care stă la baza capacității deosebite de senzitivitate a palmei: corpul omenesc este cel mai complex, cel mai performant, mai precis și mai bine reglat dintre sistemele ființelor vii. Acest sistem nu numai că permite deplasarea, o mobilitate foarte mare, are capacitatea emiterii ordonate a sunetelor (a vorbirii), etc. dar are și anumite proprietăți ale unui mecanism foarte complex, cum ar fi existența unui ceas biologic, a unui creier, a capacității de recepționare a unor semnale (dincolo de sfera percepției senzoriale) și a emiterii unor semnale, a unui calculator biologic, ș.a.m.d.

Capacitatea deosebită de simțire cu ajutorul palmei este posibilă tocmai prin folosirea acestui mecanism de emisie - recepție a unor semnale pentru a căuta să afli informații despre altceva. Acest mecanism de emisie al omului este asemănător cu o stație de transmisie printr-o antenă, el emite tot timpul propriile semnale. În mod obișnuit, aceste semnale sunt destul de slabe și sunt împrăștiate în toate colțurile Universului. Mecanismul de recepție al omului seamănă de asemenea cu o antenă de recepție, așa cum au stațiile de televiziune sau cele radio; antena trebuie orientată astfel încât semnalul să poată fi primit, de asemenea trebuie racordat mecanismul pe frecvența potrivită pentru a putea recepționa semnalul, care ulterior trebuie amplificat.

Semnalele emise de ființele vii au următoarea caracteristică: orice semnal, oricât de mic, conține informația întregului, cu alte cuvinte, recepționând orice semnal se poate percepe întregul. Capacitatea deosebită de simțire cu ajutorul palmei constă în folosirea „mecanismului de recepție al omului" ce se află (și) în palmă. Cu ajutorul mentalului se „reglează antena", pentru a putea percepe corect informația, apoi, după ce semnalele ce conțin informația despre întreg au fost recepționate, ele sunt amplificate în palmă. Pasul următor constă în compararea diferitelor senzații pentru a putea interpreta situația cercetată.

Această capacitate a palmei, deși este denumită ca fiind o capacitate deosebită, în fapt este întâlnită la aproximativ 95% din oameni. Problema este că ea se află în stare latentă, nefiind cultivată. Prin practica Qigong-ului însă, ea poate fi „dezgropată" pentru a fi folosită apoi în scopul aflării unui număr cât mai mare de informații, și, bineînțeles, ea va fi folosită întotdeauna numai pentru a face fapte bune, și nu pentru a răspândi un nume sau pentru a câștiga o stare financiară deosebită.

În trecut, cei ce doreau să-și descopere capacitatea palmei de a simți locul bolnav treceau prin trei etape.

Prima etapă consta în exersarea senzațiilor palmei datorate copacilor și plantelor. Dimineața devreme, înainte de răsăritul soarelui, se urmăreau senzațiile din palmă atunci când aceasta era îndreptată spre un plop, spre un pin, spre o salcie, ș.a.m.d. În continuare se urmăreau senzațiile din palmă atunci cînd aceasta era îndreptată spre diferite plante. După ce senzațiile datorate plantelor și copacilor își făceau apariția, se trecea la **etapa a doua**.

Acum erau exersate senzațiile ce apăreau în palmă și erau datorate geomagnetismului. Rezultatele erau mai evidente în cazul în care se alegeau locuri ce aveau zăcăminte minerale bogate. În momentul în care apăreau senzații în palmă se trecea la etapa a treia.

În această ultimă etapă se urmăreau senzațiile din palmă atunci când ea trecea prin fața corpului altei persoane. Deplasarea se făcea cu viteză constantă, palma aflându-se la aproximativ 20 de centimetri de corpul celuilalt. Senzațiile ce apar în palmă și sunt datorate unei inimi sănătoase sunt de căldură; pentru rinichi apare senzația de răceală, pentru plămâni de furnicături, iar în restul corpului, dacă nu sunt probleme, apare o senzație de căldură (mai mică decât cea datorată inimii) uniformă. Dacă apar alte senzații decât cele descrise înseamnă că în locul respectiv există o problemă. Dacă, de exemplu, treceți cu palma prin dreptul rinichilor și aveți senzația că palma este foarte grea, atunci înseamnă că rinichii sunt coborâți.

Întregul proces descris mai sus dura aproximativ 60 de zile până în momentul în care se parcurgeau cu succes cele trei etape. Actualmente, se folosește metoda „purtării în tehnică" (*daigong*) și a „transmiterii unei tehnici" (*gei gong*), astfel încât această capacitate este „dezgropată" într-o singură zi, cu ajutorul maestrului ce ține astfel de cursuri, ea putând fi folosită direct în scopul diagnosticării unei afecțiuni.

B) CAPACITATEA VIZUALIZĂRII AUREI

În majoritatea religiilor există picturi ale sfinților ce au desenate o aură în jurul capului. Pentru oamenii ce trăiesc în epoca modernă acest fenomen constituie un mister. Dacă însă există persoane ce s-au hotărât să pătrundă acest mister, ele nu vor putea să reușească dacă nu recurg la Qigong și la anumite domenii din cercetarea științifică a omului.

După ce ai pătruns pe marea poartă a Qigong-ului și ai dobândit capacitatea de vizualizare a aurei vei putea observa aura lui Lao Zi, a lui Buddha Sakyamuni, a Fecioarei Maria, a lui Buddha Guanyin, ș.a.m.d. Vei vedea însă că toți oameni au o aură. După aceea vei observa că nu numai oamenii au aură, dar și animalele și plantele au o aură. Aura este termenul ce

a fost conferit de oamenii de știință luminii emanate de diferitele forme de viață. În America și în fosta Uniune Sovietică s-au făcut cercetări asupra aurei; folosind diferite aparate s-a reușit fotografierea aurei palmelor, a unor frunze, ș.a.m.d.

Această aură este de fapt un câmp, câmp ce a căpătat denumirea de „aură din spate". Denumirea a fost folosită în țările sus-menționate, fiind motivată de faptul că aura apărea ca și cum ar fi ceva ce exista în spatele ființelor. În China însă, în urma cercetărilor, s-a observat că această aură apare și dacă privești din spatele ființelor. În antichitate, în China a existat denumirea de „nor de energie" pentru această aură. În prezent s-a adoptat denumirea de **câmp al omului**, considerându-se denumirea de „aură din spate" ca nefiind conformă cu realitatea. Care sunt însă avantajele vizualizării aurei? Mai jos vor fi descrise câteva aspecte mai importante.

- **I-ul aspect:** prin intermediul vizualizării aurei se poate cunoaște starea de sănătate a unei persoane; acest lucru se face pe baza culorii aurei, a mărimii și a formei sale.

- **al II-lea aspect:** vizualizând aura unei persoane poate fi cunoscut nivelul său energetic, cât și puterea pe care o posedă. De exemplu, aura lui Buddha Sakyamuni, cât și cea a lui Buddha Guanyin, are cinci culori, fiind asemănătoare unui curcubeu.

- **al III-lea aspect:** prin vizualizarea aurei poate fi cunoscută calitatea energiei unei persoane, caracterul său, cât și locul unde se află. În celebra carte „ Însemnări istorice", redactată de Si Ma Qian, se povestește faptul că în perioada dinastiei Qin (221 - 207 î.e.n.), la curtea împăratului se aflau câteva persoane ce puteau să vadă aura. Acestea au observat că în locul în care trăia o anumită persoană, pe nume Liu Bang, se putea vedea „un nor de energie" foarte curios, parcă ar fi avut cinci culori. Acesta se datora câmpului persoanei respective.

În momentul în care intră într-o stare de liniște, câmpul omului se extinde până la câțiva metri. Dacă starea de liniște se stabilizează sau dacă se exersează în timpul somnului, câmpul omului se va extinde pe distanțe foarte mari, ca și cum n-ar avea limite. Acest câmp are și proprietatea de a penetra obiectele și ființele, astfel încât el poate fi vizualizat de la distanțe foarte mari de către cei ce au această capacitate.

- **al IV-lea aspect**: prin intermediul capacității de vizualizare a aurei poate fi percepută intensitatea aurei unui anumit loc, a geomagnetismului

sau a încărcăturii sale electrice. În acest fel se poate ști dacă un loc este bun pentru exersare sau nu.

În momentul în care se folosește capacitatea de vizualizare a aurei pentru a stabili starea de sănătate a unui om se pornește de la culoarea aurei acestuia. Dacă aura are culoarea alb-aurie, atunci starea de sănătate a persoanei respective este destul de bună. În situația în care aura are culoarea cenușie, se consideră că omul respectiv este bolnav; cu cât este mai închisă culoarea, cu atât este mai gravă afecțiunea. Dacă deasupra capului unei persoane se constată existența unei aure negre, atunci, din păcate, persoana respectivă nu mai are mult de trăit.

În practică, vizualizarea culorii aurei este foarte importantă în cazurile în care se încearcă tratarea unor pacienți; dacă aura lor nu este neagră atunci aceștia pot fi vindecați. În cazul nefericit în care aura lor este deja neagră, oricât de mult am ține la aceștia, nu-i vom putea ajuta cu nimic. Un alt lucru important pentru efectuarea tratamentelor este vizualizarea porțiunilor corpului a căror aură este cenușie. Din aceste porțiuni este necesară îndepărtarea energiei bolnave (folosind de exemplu „tehnica nemuritorului care scoate boala din corp" - *shenxian yi ba zhua*). În momentul în care scoateți energia bolnavă din corpul celui suferind puteți vizualiza culoarea ei (este cenușie).

În cazul în care doriți să cunoașteți capacitatea și nivelul energetic al unei persoane, cât și nivelul său de înțelegere, atunci puteți de asemenea să observați culoarea aurei sale. Oamenii bolnavi au aura cenușie. După ce el se însănătoșește (practicând Qigong - sau prin alte metode) aura sa devine alb-aurie. Continuând să exerseze culoarea aurei sale se va schimba treptat, ajungând să fie roșie. Perseverând în practică, aura sa va căpăta culoarea galben deschis, și apoi galben auriu. Avansând, aura sa va deveni verde, apoi albastră, pentru ca în cele din urmă să fie purpurie. În momentul în care se ajunge la culoarea purpurie a aurei, nivelul persoanei respective este destul de ridicat. Uneori, după o perioadă de timp, aura practicantului ce are culoarea purpurie se preschimbă, luând forma unui curcubeu compus din cinci sau șase culori. Actualmente, în China trăiesc câțiva maeștrii de Qigong, fondatori ai unor școli, a căror aură este formată din mai multe culori.

Însă maeștrii cu un *gongfu* adevărat consideră că nu este potrivit să-și facă cunoscut nivelul la care se află, astfel încât ei intră adesea într-o stare de „închidere" în momentul în care se întâlnesc cu alți oameni. În aceste momente, cei din jur văd aura maestrului ca având culoarea alb-aurie sau galben aurie. Există însă și porțiuni ale corpului în care nu se poate schimba culoarea aurei, ea având culoarea reală.

C) CAPACITATEA DE PENETRARE A PRIVIRII

Conținutul acestei capacități este asimilat celui descris în amănunțime în capacitatea „ochiului ceresc” (*tianyan gong*), din tehnicile budhiste, mai exact din capacitatea „celor cinci ochi deschiși”. În tehnicile daoiste se întâlnește denumirea „deschiderea ochiului ceresc” (*kai tianmu*). Însă, indiferent de numele folosit, conținutul este asemănător. În continuare, voi prezenta integral capacitatea „celor cinci ochi deschiși” din tehnicile budhiste.

„Cei cinci ochi deschiși” constituie una din formele budhiste în care, conform exprimării chinezești, se poate exersa *gongfu-ul*. Ea indică capacitățile simțului vizual (și nu numai) ce îi apar omului prin exersarea Qigong-ului. Cei „cinci ochi deschiși” sunt după cum urmează:

- „deschiderea mușchilor ochiului”,

- „deschiderea ochiului ceresc”,

- „deschiderea ochiului înțelepciunii”,

- „deschiderea ochiului magic”,

- „deschiderea ochiului budhist”.

Această formă este un exemplu tipic pentru felul în care sunt parcurse toate etapele - până la iluminare - de către un practicant perseverent al „tehnicilor de eliberare”.

1) „Deschiderea mușchilor ochiului” *(rou yan tong)*

După apariția acestei capacități privirea este mult mai bună decât cea a majorității oamenilor. În mod normal, oamenii percep lucrurile care se află la o distanță mică, și nu pe cele situate la o depărtare considerabilă; pot să observe imaginile aflate în lumină, dar au probleme în a le distinge pe cele din întuneric, văd în față și nu în spate, ș.a.m.d. Capacitatea „deschiderii mușchilor ochiului” permite vizualizarea lucrurilor din apropiere, cât și a celor de la distanță; acum nu mai există problema miopiei sau a presbitismului, ochiul fiind foarte senzitiv. În funcție de nivelul fiecăruia vor interveni diferite transformări în planul vizual, astfel încât cel care a ajuns

aici va putea vedea mult mai departe decât majoritatea semenilor săi; afecțiunile ochilor - precum astigmatismul, miopia, etc. - se vor vindeca de la sine.

2) „Deschiderea ochiului ceresc” ***(tianyan tong)***

Având fundația construită de capacitatea anterioară, se progresează în practică pentru a ajunge la *„deschiderea ochiului ceresc”*. Criteriile generale ale „deschiderii ochiului ceresc” constau în posedarea capacității de penetrare a privirii (prin obiecte și ființe) și a privirii la distanță. Acestea sunt două capacități deosebite și indică deschiderea zonei „ochiului ceresc” (*tianmu*), ce se află în interiorul creierului, sau deschiderea efectorilor unor zone strălucitoare ale corpului omenesc sau a celor cu lumină rece. Manifestările comune ale acestor capacități constau în apariția unor similitudini între zona capului și o sursă de lumină infraroșie; astfel, există posibilitatea de a vedea la distanță foarte mare și de a traversa cu privirea prin obiecte și ființe (un exemplu des întâlnit este cel al persoanelor care pot vizualiza organele interne).

În interiorul corpului omenesc există aproximativ 300 de puncte de acupunctură. În general, toate aceste puncte emit lumină. În mod normal, oricare din zonele care emit lumină pot să ajungă la capacitatea vizuală ce tocmai a fost descrisă. Majoritatea oamenilor folosesc însă zona celui de-al treilea ochi - este vorba de ochiul pineal - (sau a punctului *Yuzhen*, sau a *Shanzhong*-ului - este vorba de *Dantian*-ul mijlociu - sau pe cea a punctelor *Laogong*) pentru a vedea. Există de asemenea oameni care-și folosesc în același scop unele puncte de pe spate, sau din vârfurile degetelor.

În unele temple budhiste se întâlnește o *Boddhisattva* cu o mie de mâini și o mie de ochi; pe corpul ei se află mai mult de 40 de zone ce emit lumină. În plus, razele emise de fiecare loc pleacă pe 25 de direcții diferite. Astfel, din punct de vedere al Qigong-ului, *boddhisattva* cu o mie de mâini și o mie de ochi posedă nenumărate minuni.

În „deschiderea ochiului ceresc” există trei părți importante:

- privirea interioară,

- penetrarea privirii,

- privirea la distanță.

Privirea interioară se referă la faptul că în momentul exersării privirea se întoarce spre interior și poate fi vizualizat interiorul propriului corp. Pot fi văzute organele interne, structura osoasă cât și felul în care circulă energia în corp.

Penetrarea privirii are trei aspecte:

- I-ul aspect se referă la penetrarea privirii prin oameni;
- al II-lea aspect menționează penetrarea privirii în interiorul pământului;
- al III-lea aspect conține penetrarea privirii prin ziduri (obiecte).

Penetrarea privirii prin oameni se întâlnește atunci când se face o examinare, nefiind necesar ca pacientul să se dezbrace. Astfel se poate spune cum arată suprafața pielii sale, organele interne, structura osoasă, ș.a.m.d.

Penetrarea privirii în interiorul pământului permite vizualizarea unor lucruri din interiorul pământului, pe care nu le putem percepe folosind capacitatea „mușchilor ochiului".

Prin **penetrarea privirii prin ziduri** se poate afla ceea ce se întâmplă în altă cameră, în toate celelalte camere. În realitate s-a ajuns deja la penetrarea privirii la distanță.

Privirea la distanță era denumită în trecut *„ochiul care vede pe zece mii de li"*, ea apărând uneori simultan cu capacitatea de previziune.

„Deschiderea ochiului ceresc" nu poate fi însă considerată decât prima sau a doua etapă în exersarea gongfu-ului. Căci acum apare posibilitatea de a vedea, dar ea nu este neapărat dublată și de capacitatea de înțelegere a lucrurilor și a fenomenelor observate. Este ca și cum ai privi un lucru despre care nu poți să știi decât ce formă are, dacă e pătrat sau rotund, dacă este negru sau ce altă culoare are, ș.a.m.d.; nu poți să faci decât o descriere exterioară, dar nu poți spune nimic despre semnificația lui.

3) „Deschiderea ochiului înțelepciunii *(hui yan tong)*

Odată ajunși la „deschiderea ochiului ceresc", pasul următor este descătușarea „ochiului înțelepciunii". În trecut, unii maeștrii explicau comportamentul pe care trebuie să-l aibă cei ce ajungeau la acest nivel: cei ce puteau să vadă corect un anumit loc, sau care puteau să penetreze cu privirea prin diferite obiecte sau ființe, trebuiau să se străduiască să folosească cât mai puțin aceste capacități. Capacitățile existau, dar nu erau

folosite. Numai lăsându-le în stare latentă, nefolosindu-le, gongfu-ul devenea din ce în ce mai profund, pentru ca în cele din urmă să se ajungă la „deschiderea ochiului înțelepciunii”.

Mecanismul constă în apariția unor acumulări cantitative - la nivelul fiecărei capacități - care ulterior generează transformări calitative. De aceea, era necesară nefolosirea capacităților dobândite, tocmai pentru a permite acumulările ce duc ulterior la apariția transformărilor calitative.

„Deschiderea ochiului înțelepciunii” are patru categorii de capacități. Numai după ce ele au fost atinse se poate spune că „ochiul înțelepciunii” a fost ***deschis*** în întregime. Cele patru capacități sunt:

- „ochii multiplii”,

- „ochiul care analizează”,

- „ochiul care caută”,

- „ochiul care prevede”.

a) „Ochii multiplii” - aceasta se referă la posibilitatea de a vedea tridimensional, de a vedea din orice unghi - ca și cum ar exista surse de lumină orientate pe mai multe direcții -. În mod normal, oamenii văd într-un singur plan, neputând vizualiza lucrurile ce se află mai sus sau mai jos. „Ochii multiplii” permit vederea tridimensională, însă acesta nu este considerat nici pe departe a fi un rezultat perfect, căci acum nu poți decât să vezi întreaga formă a unui lucru, dar nu poți să tragi concluzii.

În completarea acestei capacități vine aceea a „ochiului ce analizează”.

b) „Ochiul care analizează” - acum există posibilitatea analizei. Dintr-o privire poți ști ce lucru este acela, cum se cheamă și ce semnificație are. De exemplu: chiar dacă cineva nu a învățat cuvântul „ceainic”, folosindu-și capacitatea, el poate ca printr-o singură privire să înțeleagă această noțiune, căci în spațiul înconjurător, în Univers, există mulți oameni care au acest „semnal”; părinții săi i-au lăsat de asemenea în corpul său „informațiile” - „semnalele” ce țin de cunoașterea ceainicului. El poate să-și folosească informațiile codului genetic din propriul corp, poate să facă uz de experiența și înțelepciunea celor „zece mii de generații” anterioare pentru a judeca (interpreta) lucrurile, pentru a le analiza, astfel încât este suficientă o singură privire pentru a ști despre ce este vorba.

Sunt oameni care spun: *„cum este posibil să știi fără a fi studiat?”* Tocmai din cauza acestui fenomen foarte multe persoane nu înțeleg Qigong-ul, căci ei nu reușesc să priceapă în ce constau capacitățile deosebite. În realitate, pornind de la explicațiile Qigong-ului, nu este vorba de a ști fără să înveți, ci de a folosi învățătura pe care o poți primi de la generațiile trecute sau de la alte persoane contemporane cu tine.

În spațiu există „semnalele” celorlalți oameni; este ca și cum ai putea intra într-o rețea de calculatoare și ai avea acces la toate informațiile de acolo. Aceasta este „deschiderea ochiului ce analizează”.

c) „Ochiul care caută” - acum se poate investiga trecutul, se pot pătrunde procesele ce au avut loc înainte. În afara prezentului, se consideră că pot fi văzute și „semnalele” - „umbrele” și „sunetele” ce au rămas din trecut. De exemplu, privind un pahar de porțelan poți spune ce era acesta acum zece ani, sau unde se aflau componentele sale pe acea vreme, ș.a.m.d. Actualmente, unele ziare din China au relatat cazul unor maeștrii de Qigong care pot nu numai să facă o diagnosticare completă a bolii, dar pot să vadă și evoluția ei; toate aceste fenomene aparțin „deschiderii ochiului care caută”.

d) „Ochiul care prevede” - este vorba de prezicerea viitorului, de pătrunderea în timpul ce va veni. Evoluția oricărui lucru are o anumită direcție și tendință. Schimbările, de asemenea, au inițial un caracter cantitativ și apoi unul calitativ. Atingând nivelul (gongfu-ul) „ochiului care poate prevedea”, poate fi vizualizat orice proces al transformărilor cantitative (exact în același mod în care doctorul Bian Que a făcut prezicerile referitoare la evoluția bolii marchizului Huan); în aceeași manieră se fac prezicerile referitoare la siguranța unei construcții.

Ceea ce este important de reținut este faptul că natura afirmațiilor de acest gen, a unor persoane cu un nivel (gongfu) avansat, este diferită de cea a oamenilor obișnuiți. Prin exersarea formelor energetice se ajunge la posibilitatea de a cerceta lucrurile într-o manieră proprie. Cu cât gongfu-ul este mai profund cu atât determinările vor fi mai ferme, mai corecte. În nici un caz aceasta nu trebuie confundată cu o „ghicire norocoasă a viitorului”, ci este vorba de emiterea unor concluzii după analizarea - printr-o metodă proprie - a lucrurilor din mediul înconjurător și a celor din interiorul corpului.

Dacă - folosind gongfu-ul - poate fi vizualizat un lucru, și dacă se poate vorbi despre trecutul, prezentul și viitorul său, atunci înseamnă că a avut loc o „deschidere” completă a „ochiului înțelepciunii”.

4) „Deschiderea ochiului magic" (*fayan tong*)

Aici există două capacități ce trebuie atinse: **„ochiul ce are putere"** și **„ochiul care folosește"**. Prima se referă la atingerea unei anumite puteri a ochiului, iar cea de-a doua descrie posibilitatea de a folosi lucrurile, de a le corecta.

Gongfu-ul „ochiului înțelepciunii" permite doar vizualizarea, în timp ce prin deschiderea „ochiului magic" nu numai că există înțelegerea lucrurilor, dar se și poate acționa asupra lor. De exemplu, cineva care a ajuns la acest nivel va putea să rupă o sârmă prin simpla fixare a atenției asupra ei, ș.a.m.d. Toate acestea nu sunt magie (deși aparențele așa arată), ci ceea ce chinezii denumesc **gongfu**. În trecut exista zicala: *„marginile Cerului nu pot fi divulgate"*, despre care se spune că nu poate fi înțeleasă cu adevărat de oamenii obișnuiți (adevărata ei semnificație nu poate fi percepută decât pe baza unei bogate experiențe interioare).

5) „Deschiderea ochiului lui Buddha" *(foyan tong)*

Puterea „ochiului magic deschis" este deja foarte mare; ea permite acțiunea asupra lucrurilor, asupra evenimentelor. Totuși acest nivel nu este considerat ca fiind foarte avansat, căci acțiunea nu este posibilă decât prin folosirea conștientă a ceea ce chinezii denumesc în formele energetice prin ***gong*** (termen ce descrie *ceva* ce apare în procesul practicii, prin exersarea corpului - în prima etapă -, apoi prin punerea în mișcare a energiei - în a doua etapă -, prin folosirea spiritului - într-o a treia fază -, și, în fine, prin menținerea îndelungată a mentalului într-o stare de *vid* - este etapa „exersării vidului -) în momentul în care privești ceea ce vrei să schimbi („a vedea" presupune folosirea capacităților descrise anterior). Altfel, privind lucrurile în mod obișnuit (fără a folosi *gong*) nu apare nici o schimbare. De aceea, gongfu-ul trebuie să devină și mai profund, ajungând la „deschiderea ochiului lui Buddha".

În momentul în care se „deschide ochiul lui Buddha", razele de lumină emise de corp sunt foarte puternice. Oricine este privit de o astfel de persoană (sau mai bine zis, oricine se află sub razele emise de o astfel de persoană) va avea beneficii nebănuite. Deci, acum nu mai este necesară emiterea conștientă de *gong* pentru a rezolva problemele existente. Este suficientă prezența celui ce a atins acest nivel pentru ca lucrurile să se aranjeze de la sine (sunt binecunoscute cazurile unor persoane considerate sfinte, a căror prezență permitea instalarea spontană a unei stări de liniște, vindecarea unor afecțiuni, creșterea capacității de înțelegere, ș.a.m.d).

Acestea sunt descrierile *gongfu-ului* „deschiderii celor cinci ochi budhiști”. Nivelurile *gongfu-ului* din Qigong sunt unul mai avansat decât celălalt; cu cât ajungi mai sus cu atât vor apare - în mod natural - mai multe capacități. Puterea latentă din interiorul omului este foarte mare; procesul de dezgropare a acestei puteri latente este tocmai calea folosită de practicantul „tehnicilor de eliberare”.

PATRU TEHNICI DE TRATARE A AFECȚIUNILOR DIN ȘCOALA MAESTRULUI ZHANG HONG BAO

1) „Nemuritorul ce scoate boala din corp” (*shenxian yi ba zhua*)

Modalitatea concretă de execuție a acestei tehnici este următoarea: se folosește tehnica „scoaterii” din interiorul corpului a energiei bolnave (*bing qi*), fiind trasă afară din corp și trimisă apoi cât mai departe. Duceți palma cu centrul îndreptat spre locul unde se află energia bolnavă în corpul persoanei pe care doriți să o ajutați. În momentul în care palma ajunge la o distanță de aproximativ 30 de centimetri de corp, îndreptați vârfurile degetelor spre corp și gândiți-vă că ele intră în interiorul corpului și apucă energia bolnavă ce se află acolo. Apoi executați o manevră de tragere, depărtându-vă palma de corpul pacientului și gândindu-vă că în același timp trageți afară din corp toată energia bolnavă, pe care ați apucat-o cu degetele. Manevra de tragere se execută pe o linie dreaptă, palma îndepărtându-se pe o traiectorie rectilinie de corpul celui bolnav. Se trage până în momentul în care ați deplasat la maxim palma care scoate energia bolnavă din corpul celui suferind (țineți minte faptul că palma ce execută manevra de extragere a energiei bolnave din corp se deplasează pe o linie dreaptă). Imediat după aceasta executați o mișcare de scuturare, către pământ, a palmei cu care ați scos energia bolnavă, aruncând această energie negativă cât mai adânc în pământ. În același timp vă folosiți și mentalul pentru a arunca energia bolnavă cât mai adânc în pământ; gândiți-vă că energia bolnavă se va duce cât mai adânc în pământ.

Trebuie neapărat ca acțiunea palmei să fie dublată și de acțiunea mentalului. **Caracteristica principală a energiei bolnave este aceea că stagnează într-un loc.** Pentru a fi mutată din acel loc nu este suficientă acțiunea palmei, ea trebuie însoțită de acțiunea mentalului. Dacă nu procedați în acest fel și reușiți numai să scoateți energia bolnavă din corpul pacientului, dar nu o aruncați cât mai adânc în pământ, ea va rămâne în încăperea în care ați efectuat tratamentul. Din acest motiv ea ar putea cu ușurință să pătrundă din nou în corpul celui pe care tocmai ați încercat să-l

ajutați sau în corpul altor persoane. Iar acest lucru nu este deloc conform cu morala.

În momentul în care efectuați manevra de tragere din corp a energiei bolnave veți avea senzația că aveți între degete „ceva” pe care încercați să-l îndepărtați de corpul pacientului. Pacientul va avea senzația că trageți „ceva” afară din corpul lui. Toate acestea sunt indicii că metoda pe care o folosiți este eficientă, dând rezultate.

În momentul în care executați această tehnică este posibil ca în centrul palmei să vă apară diferite senzații (de răceală, de palpitație, etc.). Ele sunt de asemenea semne ale eficienței tratamentului; în aceste momente energia bolnavă părăsește corpul celuilalt. Dacă pacientul este extrem de senzitiv este suficient să executați de câteva ori această manevră și rezultatele vor apărea. Pentru celelalte cazuri însă, este necesară repetarea pentru o perioadă mai îndelungată a tehnicii.

După îndepărtarea energiei bolnave din corpul celui suferind, acesta se va simți mai bine, având sentimentul unei ușurări, durerea dispărându-i. Un factor important în reușita „tehnicii nemuritorului ce scoate boala afară din corp” este folosirea forței mentalului, a gândului. Cu cât veți exersa mai mult această tehnică cu atât forța mentalului va deveni mai puternică și veți avea șanse mai mari pentru a-i trata pe cei bolnavi. Aceasta este de asemenea o tehnică de întărire a forței gândului.

În trecut, în China, această tehnică se numea „marele spirit ce se mișcă într-o parte și-n alta”, fiind considerată o modalitate de a scoate din corpul celui bolnav drăcușorul ce se ascundea acolo. Majoritatea oamenilor nu înțelegeau principiul ce stă la baza acestei tehnici și considerau că mișcările palmei erau asemenea invocării unui spirit pentru a scoate din corpul celui bolnav dracul ce sălășluia înăuntru. În general, maestrul de Qigong nici nu încerca să explice mecanismul procedeului, mulțumindu-se numai să-l aplice cu succes. În însemnările istorice păstrate se specifică multe cazuri în care s-a folosit eficient tehnica „nemuritorului ce scoate boala din corp”.

În majoritatea școlilor de Qigong există acest procedeu, el fiind în general numit „scoaterea energiei bolnave”. În școlile mai noi denumirea tehnicii s-a schimbat, însă conținutul a rămas același.

Apare întrebarea firească: cum de această tehnică poate să vindece diferite afecțiuni? Pentru a răspunde este necesară clarificarea unor noțiuni ce țin de energia bolnavă. Un corp sănătos este acela în care energia circulă fără opreliști, străbătând cele 12 meridiane principale pe durata celor 24 de ore ale unei zile. În momentul în care apare o stagnare a energiei într-o anumită zonă a corpului există premisele apariției bolilor. Există mai multe cauze ce pot duce la stagnarea energiei; ceea ce ne interesează însă pe noi

acum este varianta care se profilează pentru a readuce corpul în starea sa optimă de funcționare.

„Tehnica nemuritorului care scoate boala din corp" este una din soluțiile posibile. Ea se execută prin combinarea forței mentalului, a gândului, cu mișcările exterioare ale palmei. Cu cât forța mentalului este mai mare, cu atât cresc șansele de reușită. Omul sănătos are un câmp care este vizualizat sub forma unei aure de culoare alb-aurie. În momentul în care apare o stagnare de energie, culoarea aurei se va modifica, ajungând cenușie. Cu cât este mai gravă afecțiunea cu atât este mai închisă culoarea cenușie a aurei din acel loc. Atunci când se folosește „tehnica nemuritorului ce scoate boala din corp", persoanele care pot vizualiza aura vor vedea culoarea cenușie a energiei pe care o scoate palma terapeutului afară din corpul celui bolnav. Când tratamentul s-a terminat și energia bolnavă a fost extrasă în întregime din corp, aura corpului va reveni la culoarea pe care o avea când se afla în starea de sănătate.

Această tehnică este extrem de eficientă în tratarea tumorilor, a durerilor de cap, a bolilor sistemului digestiv, a afecțiunilor aparatului uro-genital și a celor oftalmologice, etc.

2) „Tehnica de tratare a palmei magice" (*mo zhang liao fa*)

„Tehnica de tratare a palmei magice" este una din metodele de tratament ce a fost păstrată și folosită în mod curent în templele budhiste. Execuția ei este foarte simplă[19], se așează palma pe locul bolnav, apoi trebuie să adăugați următorul gând: *„boala se diminuează, durerile dispar, corpul se reface în întregime"*. Palma se ține astfel circa 10 - 15 minute. Rezultatele sunt mult mai bune dacă se freacă palmele cu putere înainte de a așeza palma pe locul bolnav.

În momentul în care intenționați să folosiți „tehnica de tratament a palmei magice" trebuie să aveți grijă ca înainte de a începe tratamentul să vedeți cât este de gravă afecțiunea celui în cauză. Pentru aceasta folosiți metoda examinării bolilor prin senzațiile palmei; dacă senzațiile ce vă apar în palmă sunt de furnicături și de răceală în același timp, atunci înseamnă că boala persoanei respective este destul de gravă.

În acest caz nu vă grăbiți să așezați palma pe locul bolnav; mai întâi îndepărtați o parte din energia bolnavă din corpul pacientului, prin intermediul tehnicii „nemuritorului care scoate boala din corp". Testați apoi

---

[19] În Qigong există următoarea opinie: cu cât este mai avansată o tehnică, cu atât este mai simplă

senzațiile care vă apar în palmă și, dacă este cazul, repetați din nou tehnica „nemuritorului care scoate boala din corp”. Când senzațiile de furnicături și de răceală s-au diminuat foarte mult puteți să treceți la „tehnica de tratament a palmei magice”.

În cazul în care nu veți proceda în maniera descrisă anterior și veți așeza direct palma pe locul bolnav, energia bolnavă a pacientului, fiind foarte puternică, va intra în corpul vostru. Veți avea senzația de răceală în palmă, iar apoi în tot brațul. Dacă senzația va ajunge la umăr trebuie neapărat să vă opriți, deși preferabil ar fi să vă opriți în momentul în care ea a trecut de cot. În momentul imediat următor trebuie să îndepărtați energia bolnavă din propriul corp. Scuturați cu putere palma și brațul, gândindu-vă că energia bolnavă pleacă cât mai departe de corpul vostru, cufundându-se cât mai adânc în pământ.

Pentru ca această tehnică să dea rezultate este necesar ca pacientul să fie relaxat. În momentul în care puneți palma pe corpul celui bolnav nu este necesar să așezați palma direct pe pielea acestuia, este suficient să puneți palma pe îmbrăcămintea sa.

3) „Tratamentul neclar pentru afecțiunile neclare” (*hutu yi zhi hutu bing*)

În medicina alopată nu se prescriu medicamente sau nu se recurge la operație până când nu s-a pus un diagnostic. În medicina tradițională chineză există de asemenea mai multe metode (inspecția, ascultarea și mirosirea, chestionarea, palparea) în urmă cărora se stabilește diagnosticul. Folosirea „tratamentului neclar pentru afecțiunile neclare” presupune faptul că boala este tratată, deși numele bolii nu este cunoscut cu exactitate. Această metodă nu presupune cunoașterea foarte amănunțită a afecțiunii, este suficientă localizarea ei, a porțiunii în care ea se manifestă. În continuare se aplică una sau alta din tehnicile de palmă cunoscute („nemuritorul scoate boala din corp”, „tehnica de tratare a palmei magice”, etc.).

Și în acupunctură se întâlnește o situație similară. În afara celor 365 de puncte de acupunctură, există un alt număr de puncte dureroase, ce sunt folosite pentru tratament. În Qigong, ele sunt denumite „puncte *a*”, către ele emițând energie, sau extrăgând din ele energia bolnavă, sau se folosește „tehnica de tratare a palmei magice”, sau alte tehnici avansate în scopul readucerii stării de sănătate. Această metodă este des întâlnită în cazul afecțiunilor acute, a celor care sunt dificil de diagnosticat, a bolilor complicate, ș.a.m.d.

4) „Tehnica fără tehnică de îndepărtare a bolilor” (*wu yi qu bing fa*)

În realitate, în acest procedeu există o tehnică, de care se face uz pentru tratarea unei anumite categorii de afecțiuni. „Tehnica fără tehnică de îndepărtare a bolilor” este eficientă pentru cazul persoanelor care sunt foarte stressate sau care au diferite blocaje ale meridianelor. În momentul în care sistemul nervos este extrem de excitat energia se blochează, iar în corp pot apărea dureri. În aceste situații este posibil ca tratamentul prin acupunctură sau cel alopat să nu dea rezultate.

Aplicarea „tehnicii fără tehnică” presupune că îl puneți pe cel bolnav să se relaxeze, să stea liniștit un pic, vorbiți cu el despre lucruri care îl destind, îi relaxați întreg corpul, astfel încât starea de tensiune a sistemului nervos dispare; nu este necesară prescrierea vreunui medicament și nici emiterea de energie către vreo regiune a corpului celui bolnav. După o scurtă perioadă de timp pacientul se va simți mult mai bine, nemaiacuzând nici o problemă.

Principiul ce stă la baza acestei metode este deblocarea meridianelor. În mod normal, meridianele omului sunt deschise, energia circulând fără dificultate prin ele. În medicina tradițională chineză există următorul principiu: *„dacă meridianele sunt deschise, în corp nu există nici o durere; dacă în corp a apărut vreo durere, atunci meridianele nu sunt deschise în totalitate”*.

Atunci când omul este tensionat, meridianele sale se blochează. Cei care nu practică Qigong-ul (sau altă disciplină asemănătoare), deși cunosc cuvântul „relaxat”, nu reușesc să se relaxeze cu adevărat.

Cei care au astfel de probleme sunt cu precădere persoane ce au funcții de răspundere sau care desfășoară pe o perioadă îndelungată o activitate ce îi solicită foarte mult. Adesea, aceștia intră într-o stare de tensiune, având chiar insomnii.

În momentul în care pacientul știe că îl tratezi sau atunci când dorește să-l vindeci, el intră într-o stare de receptivitate, de aranjare a interiorului. Vorbind acum cu el despre lucruri pozitive, semnalele ce i-au cauzat starea de tensiune se vor muta din mental, apoi va surveni o relaxare a întregului corp, cât și deblocarea meridianelor. După deschiderea meridianelor, corpul va fi din nou sănătos, afecțiunea dispărând.

QIGONG-UL WUSHU-ULUI



Wushu-ul, sau sistemul artelor marțiale chinezești, are o lungă istorie (aproximativ 2000 - 3000 de ani). De multe ori se spune că Qigong-ul este o parte componentă a Wushu-ului. Există însă și părerea că Wushu-ul ar aparține Qigong-ului. Acestea sunt bineînțeles, opiniile extreme. Adevărul este ca întotdeauna, pe undeva, la mijloc.

Qigong-ul este folosit de către practicanții artelor marțiale în scopul întăririi mentalului, creșterii capacității de concentrare, favorizării circulației energetice și dobândirii abilității de a emite energie în momentul impactului, al execuției loviturilor. Astfel, un practicant de arte marțiale (Wushu) trebuie să aibă mișcările „pline", încărcate energetic. După ce au văzut diferite filme de Wushu, mulți s-au întrebat cum poate un luptător să primească atâtea lovituri și să aibă în continuare o asemenea vigoare. Este evident că o parte din răspunsul la întrebare se află în scenariul filmului, însă, în general, toate aceste lucruri sunt posibile și în lupta reală, pentru o persoană care se antrenează cu adevărat.

În Qigong există exerciții speciale, de durificare a corpului, care duc la obținerea unor rezultate oarecum spectaculoase, atât în domeniul spargerilor, cât și în cel al rezistenței la loviturile primite. Ele urmăresc în principiu formarea centrilor energetici, cel puțin al cunoscutului „câmp de cinabru inferior" (*Xia dantian*), care este vizat în primul rând. Prin antrenamentele de Qigong, luptătorul caută să asigure o bună circulație a energiei prin corp, pentru a o putea mobiliza și a o aduce foarte rapid către partea cu care va lovi.

O altă finalitate este aceea de a mări și capacitatea de „cufundare a energiei", de absorbție a energiei primite în urma unei lovituri. Toate acestea

îi determină pe unii să considere Qigong-ul ca fiind o parte integrantă a Wushu-ului.

Pe de altă parte, el duce la abilitatea controlării interiorului și a influențării exteriorului corpului. Există, de exemplu, exerciții despre care se spune că, dacă sunt practicate o perioadă de timp, permit unui om să facă față unui eventual atac, putând să țină piept mai multor adversari periculoși și înarmați, fără ca el să cunoască vreo tehnică de luptă. Cum reușește practicantul de Qigong să rezolve o astfel de situație? La această întrebare toți maeștrii răspund invariabil: *„Fă exercițiul ce ți-a fost indicat și răspunsul va veni de la sine."* Obținerea unor asemenea performanțe i-a determinat pe unii să afirme că Wushu-ul aparține Qigong-ului, sau că este inclus în Qigong.

Pentru a clarifica puțin această problemă, vom începe prin a face o comparare a scopurilor declarate ale celor două domenii. Astfel, Wushu-ul vizează trei aspecte:

- Cultivarea sănătății,

- Măiestria,

- Aplicabilitatea marțială.

Antrenamentul este diferit organizat, în funcție de scopul urmărit. Este însă foarte adevărat că un luptător trebuie să fie sănătos, pentru că altfel, cum ar mai avea vigoare loviturile sale?

Cei care pun accentul pe măiestrie exersează în poziții foarte joase și execută fiecare mișcare de sute de ori, încercând să o împingă dincolo de limitele normale. Ei reprezintă excepțiile stilului. Practicantul obișnuit nu trebuie însă să încerce să se antreneze într-o astfel de manieră. Deci, pot fi persoane care doresc în primul rând să se mențină în formă, și atunci vor viza aspectul sănătății, altele urmăresc să atingă măiestria în stilul practicat și vor fi îndrumați în mod special pe acest făgaș.

În fine, nu puțini sunt cei ce doresc să exceleze în luptă. S-a constatat că o practică sistematică și perseverentă a Wushu-ului, efectuată sub o îndrumare atentă, duce la următoarele rezultate:

- crearea unui corp armonios dezvoltat, mai ales dacă este practicat încă din perioada copilăriei;

- coordonarea mișcărilor trunchiului cu cele ale membrelor și cu privirea;

- creșterea atenției și mărirea capacității de concentrare;

- reglarea circulației energetice și sanguine, păstrarea stării de sănătate a corpului;

- evitarea și îndepărtarea stress-ului (prin inhibarea anumitor părți ale cortexului cerebral și excitarea altora), vindecarea bolilor ce au la bază afecțiuni ale sistemului nervos și respirator;

- anumite stiluri (de exemplu Taijiquan-ul) influențează secrețiile hormonale, ducând la prelungirea tinereții și la rezolvarea într-o manieră naturistă a bolilor cu origine endocrină;

- practicate perseverent, toate stilurile duc la o eficacitate în luptă, ele fiind însă folosite numai în scopul apărării;

- modelarea caracterului și întărirea moralei.

Qigong-ul are trei părți importante:

- întărirea corpului și a sufletului, prelungirea vieții și atingerea longevității;

- descoperirea și amplificarea capacităților deosebite ale omului;

- modelarea caracterului și capacitatea de control a moralei.

Din descrierile de mai sus se observă clar atât punctele comune, cât și diferențele ce există între artele marțiale chinezești (*Wushu*) și Qigong.

Pentru exemplificarea corectă a modului în care este folosit Qigong-ul în Wushu, am ales câteva exerciții apreciate, care aparțin formelor externe de la templul Shaolin.

„Salcia unduită de vânt” – această formă este una din tehnicile de mână, fiind și forma de început a exersării brațelor. Corpul este drept, asemenea unui stâlp; inițial se pune în mișcare energia. Atenția urmărește interiorul abdomenului inferior. Energia, condusă de mental, urcă în *Baihui* (creștetul capului), apoi coboară către inimă, se scurge în ambele brațe, ajungând în punctul *Waiguan*. De aici, ea este condusă către vârfurile degetelor.

Tehnica propriu-zisă este următoarea: se adoptă poziția din figura l, brațele sunt ușor îndoite din coate, degetele sunt extinse. Folosind articulațiile drept ax de rotație, ambele palme descriu în același timp, un cerc spre stânga, jos, dreapta, sus, apoi unul în sens invers. Se execută mișcări

succesive de descriere a cercurilor, în modul indicat, o dată într-un sens, o dată în celălalt sens, timp de o jumătate de oră. În prima perioadă mișcările sunt încete, apoi, în timp crește viteza de execuție, ajungând ca ele să fie asemenea „focului ce se rotește"; începătorii vor exersa de fiecare dată timp de o jumătate de oră, crescând treptat durata la o oră. Pentru această formă, perioada optimă de antrenament este după masa de prânz, bineînțeles la un anumit interval distanță după terminarea ei. Practicând un timp mai îndelungat exercițiul, mâinile vor deveni foarte suple, având capacitatea de a se mișca extrem de rapid, de a acționa cu viteza curentului electric.

„Pumnul de diamant" - aceasta este una dintre tehnicile de nivel mediu, relativ dificilă. Pentru a ajunge la forma finală, cea din figura 4, mai întâi se parcurge un anumit drum, care nu este deloc scurt și nici ușor.

Inițial se adoptă poziția din figura 2, în care ambele palme sunt în întregime pe sol. Picioarele se sprijină de un zid sau de un copac, limba se ține cu vârful pe palatul dur. Energia se adună în interiorul abdomenului inferior (pe inspirație), pentru ca apoi să plece în ambele brațe, coborând în palme (pe expirație). Se menține poziția circa cinci minute, după care picioarele revin pe sol, iar după o scurtă pauză se reia exercițiul. Forma se repetă de cinci sau șapte ori.

Timpul optim de exersare este dimineața, în jurul orei patru. După o lună de antrenament, picioarele vor deveni foarte agile, aducându-se cu ușurință în sus, pentru a se sprijini de zid. Treptat, această necesitate va dispare, palmele ajungând să poată susține întreaga greutate a corpului, la început un timp mai scurt - circa un minut - iar apoi din ce în ce mai mult, până se ajunge la zece minute.

Următorul pas este schimbarea palmelor în pumni. După câteva luni de practică, un singur pumn va fi suficient pentru a susține greutatea întregului corp. Acela este denumit **„pumnul de diamant"** (figura 3).

„Degetul de diamant" - la sfârșitul unei lungi perioade de antrenament în tehnica „pumnului de diamant", după ce gongfu-ul a devenit profund, se poate trece la exersarea acestei tehnici. Pumnul este cu patru degete strânse, în timp ce indexul este întins; după ce energia se adună în dantian, ea este trimisă către acest deget. Corpul este drept, limba are vârful sprijinit pe palatul dur, picioarele sunt extinse (figura 4). Timpul optim de exersare al acestei forme este, de asemenea, la ora patru dimineața, și este necesar ca ea să fie practicată zilnic.



fig. 1

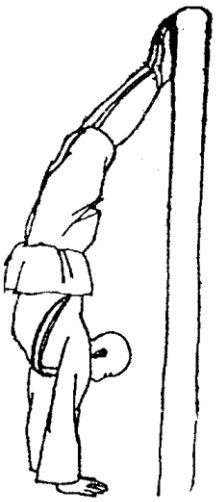


fig. 2



fig. 3



fig. 4

Formele „ușoare” - despre aceste tehnici vom vorbi înfățișîndu-vă modul în care s-a antrenat renumitul maestru Zhen Jun, personalitate a artelor marțiale ce a trăit în timpul dinastiei Qing.

La vârsta de șase ani a intrat la templul Shaolin, rugându-l pe călugărul Chun Zhi Da („Înțelepciune pură”) să-l călăuzească în practica artelor marțiale (*Wushu*). La vârsta de opt ani începe antrenamentul, își leagă de fiecare picior o greutate, care la început a fost mai mică (aproximativ de 250 de grame).

Când Zhen Jun era de 20 de ani, greutatea ajunsese la un kilogram și jumătate. Tânărul se trezea în fiecare dimineață la ora patru și repeta anumite tehnici de picioare, învățate de la maestrul său. Executa sărituri atât pe ambele picioare, cât și pe un singur picior. Același lucru îl făcea și seara, după ce toată lumea se culcase. Atunci când era sănătos se antrena intens, dacă suferea de vreo boală - care nu era gravă - persista în practică, iar dacă se îmbolnăvea grav, continua totuși să se antreneze. Astfel, în acea vreme, el a ajuns să fie un maestru vestit pentru tehnicile sale de picioare - care erau extrem de puternice - cât și pentru săriturile foarte înalte și mersul rapid, „asemenea vântului”.

SCURT ISTORIC AL PRACTICILOR REUNITE SUB DENUMIREA QIGONG-ULUI

Qigong-ul, care în traducere în limba română are înțelesul de „forme energetice”, are o lungă istorie în China. El constituie un set de exerciții tradiționale ce a fost folosit de-a lungul secolelor pentru păstrarea sănătății și vindecarea bolilor, pentru descoperirea și întărirea capacităților deosebite ale omului, pentru modelarea caracterului și posibilitatea controlării moralei.

Referitor la originea sa, se poate indica perioada dinastiei Zhou (1100 - 221 î.e.n.). Conform cercetărilor efectuate de binecunoscutul istoric Guo Mo Ruo (președintele Academiei de Științe din China), primele însemnări asupra exercițiilor energetice au apărut în scrierile pe bronz (*jinwen*). Spre mijlocul și sfârșitul acestei dinastii, adică în perioada „Primăverii și a Toamnei” (*Chunqiu*) și a „Statelor Combatante” (*Zhanguo*) (770 - 221 î.e.n.) datorită numeroaselor școli de gânditori ce existau, au fost obținute progrese în multe domenii, printre care și în cel al exercițiilor energetice.

În acea vreme apare și „Tratatul transformărilor” (*Yi jing*), unul din cele cinci tratate clasice ale culturii chineze (în afara lor mai există încă cinci cărți - tot clasice - ale lui Kong Zi, sau Confucius, cum este el cunoscut).

În „Tratatul transformărilor” (*Yi jing*) se vorbește despre cele „trei comori ale Cerului”:

- Soarele,
- Luna,
- Stelele.

Totodată sunt menționate și cele „trei comori ale corpului omenesc”:

- Esența corporală (*jing*),
- Energia (*qi*),
- Spiritul (*shen*).

În acea vreme un sistem foarte popular de exerciții, aparținând Qigong-ului, era *Daoyin*-ul („conducerea energiei"). În acest sens a fost găsită o relicvă culturală, datând din perioada „Statelor Combatante" (*Zhanguo*), ce expune mecanismul *Daoyin*-ului:

„Fă o inspirație adâncă și cufund-o în Xia dantian („câmpul de cinabru"). Reține respirația pentru un timp și apoi expiră până când energia urcă în vârful capului. În acest mod, energia Yang va urca și cea Yin va coborî.

Acei a căror energie Yang și Yin circulă în mod normal, vor trăi multă vreme, ceilalți vor muri repede".

Trebuie menționat că în exercițiile de Qigong există două trasee importante, denumite „Micul circuit ceresc" și „Marele circuit ceresc", de-a lungul cărora trebuie condusă energia. Pe aceste circuite se găsesc și punctele de acupunctură *Baihui* (situat în vârful capului) și *Yongquan* (în centrul labei piciorului). Atunci când se face specificația „energia Yang va urca și cea Yin va coborî", este vorba despre aducerea energiei în cele două puncte. De aici reiese o bună cunoaștere a medicinei în acea perioadă, astfel că în momentul descrierii exercițiilor nu era necesară specificația menționată anterior.

Dintre obiectele ce au fost bine conservate, printre cele găsite la Changsha - capitala provinciei Hunan -, sunt multe însemnări medicale și pasaje despre *Daoyin*. Acestea datează din dinastia Han de Vest (206 - 24 î.e.n.). Printre ele au fost descoperite 44 de piese pictate diferit, reprezentând bărbați și femei executând diferite mișcări de *Daoyin*. Unele din acestea imitau mișcările tigrului, ursului, maimuței și păsărilor. Acest tip de exerciții a fost denumit ulterior *Wuqinxi* sau „jocul celor cinci animale". Toate aceste mișcări erau combinate cu controlul respirației pentru a se obține un efect maxim.

Într-una din cărțile clasice, „*Huangdi Neijing*" (**„Tratatul de medicină internă al împăratului Galben"**), operă ce datează din perioada „Statelor combatante", există un pasaj în care se menționează:

„Trebuie să respirăm esența vieții, să reglăm respirația și să păstrăm mușchii relaxați".

Într-o altă secțiune se spune:

„Cei care au probleme cu rinichii pot face următorul exercițiu pentru a se vindeca: dimineața devreme stați cu fața orientată spre sud și respirați de șapte ori, fără să vă gândiți la nimic”.

Începând cu dinastia Han de Est (25 - 220 e.n.), odată cu aducerea în China de către budhiștii indieni a unor tehnici din India, s-a procedat la asimilarea și combinarea acestora cu *Daoyin*-ul, de aici rezultând o dezvoltare practică și teoretică a Qigong-ului.

Se spune că în timpul dinastiilor de Nord și de Sud (420 - 589 e.n.) un călugăr indian (Bodhidharma) a venit în China și a adus în templul Shaolin din munții Song, provincia Henan, ceea ce va deveni budhismul zen (sau *chan* cum este el cunoscut în chineză). El a dezvoltat un set de exerciții pentru păstrarea sănătății, combinând Qigong-ul cu Wushu-ul.

De la dinastia Han (206 - 220 e.n.) până la dinastia Tang (618 - 907 e.n,), Qigong-ul a fost utilizat pentru tratamente medicale și mulți medici celebri au fost în același timp și maeștrii de Qigong.

Hua Tuo (? - 208 e.n.), un doctor vestit, știa să-și păstreze sănătatea și arăta ca un om puternic și sănătos chiar și la bătrânețe. El a asimilat Daoyin-ul existent în acea perioadă și 1-a îmbunătățit, folosind teoria tradițională chineză referitoare la meridianele și punctele de acupunctură (*jingluo*). Hua Tuo a lăsat discipolilor săi un sistem clar de exerciții, sistem ce poartă denumirea de *wuqinxi* („jocul celor cinci animale”). El s-a păstrat până în ziua de azi și este practicat la scară foarte mare în China.

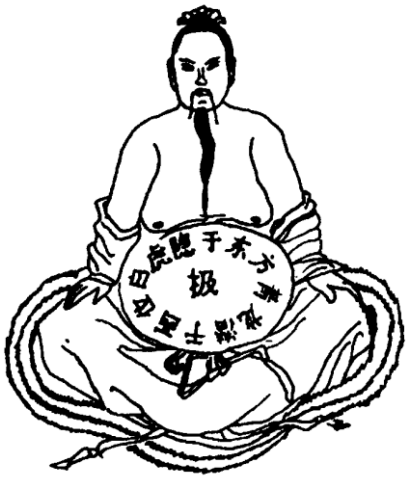
Chao Yuan Fang, un faimos medic din dinastia Sui (581 - 618 e.n.), spunea că atunci când cineva stăpânește Qigong-ul poate face emisie de energie - cunoscută sub denumirea de *waiqi* - pentru a-i vindeca pe alții.

Sun Simiao (581 - 682 e.n.), un alt doctor renumit care a trăit peste o sută de ani, a efectuat numeroase studii în domeniul medicinii. În „O sută de prescripții”, lucrare ce îi aparține, el a descris teoria și modul de practică al Daoyin-ului

În timpul dinastiei Song (960 - 1279 e.n.) mulți dintre confucianiștii care nu au reușit la examene la Curtea Imperială s-au reîntors la profesia lor medicală. Neîntreprinzând decât studii teoretice și neglijând partea practică, Qigong-ul a fost într-o ușoară decădere în acea perioadă. Dar, din fericire, cercetări în sfera Qigong-ului au fost întreprinse în cercurile religioase, unde a fost îmbinată practicarea exercițiilor de Wushu cu cele de respirație. De la dinastia Song până la sfârșitul dinastiei Qing (960 -1911 e.n.), Qigong-ul a avut o dezvoltare rapidă din punct de vedere al practicii cât și al teoriei, făcându-și apariția numeroase lucrări în domeniu. Ele au permis consolidarea bazei teoretice, lucru petrecut însă într-o armonioasă întrepătrundere a teoriei cu practica. Pentru a da o idee mai clară asupra

tehnicilor ce se exersau în acea perioadă voi descrie în continuare „tehnica roții ce se învârtește de la sine”, apărută în timpul dinastiei Ming (1368 - 1644 e. n.), în tratatul care-i poartă numele.

„Rotirea nesfârșită a perlei” sau „tehnica roții ce se rotește de la sine” este cunoscută în budhism sub numele de *„tehnica roții”*, în daoism i se spune *„circuitul ceresc”*[20], iar în confucianism - *„a merge prin curtea principală”*.



Tehnica este următoarea: poziția șezând, la început se folosește mentalul, spre final însă el nu mai există. Inițial, folosind atenția se pune în mișcare energia (*qi*-ul), conducând-o pe o traiectorie circulară, descriind la început cercuri mai mici, apoi din ce în ce mai mari, pornind din centru către exterior. Se repetă în gând următoarele:

„Tigrul alb pândește la răsărit,
Dragonul negru este ascuns la apus”.

Textul în chineză este:

„Bai hu yin yu dong fang, (pai hu in iu tung fang)
Qing long qian yu xi wei” (cing lung cien iu si uei).

Spunând un cuvânt energia descrie un cerc. Fraza de mai sus se rostește în total de 36 de ori. Apoi, pornind de la exterior către interior, de la o traiectorie circulară mare la o traiectorie circulară mică, se repetă în gând:

„Dragonul negru este ascuns la apus,
Tigrul alb pândește la răsărit”.

În chineză:

[20] - A nu se confunda cu tehnica „micului (sau marelui) circuit ceresc”

„Qing long qian yu xi wei, (cing lung cien iu si uei)
Bai hu yin yu dong fang" (pai hu in iu tung fang).

Propoziția se repetă de asemenea de 36 de ori, energia reîntorcându-se la originea ei, revenindu-se la Taiji. Acesta este denumit un „circuit ceresc". După un timp de practică, nu va mai fi necesară folosirea mentalului, rotirea efectuându-se în mod natural, la nesfârșit.

În Qigong se spune că exisă trei metode ce pot ajuta la concentrarea atenției:

1) repetarea verbală a unor cuvinte (sau simpla numărare a respirațiilor de exemplu),

2) imaginarea unui peisaj natural minunat (zăpada pe vârful unui munte, un lac liniștit, răsăritul soarelui la mare, etc.),

3) urmărirea traseului pe care ar trebui să-l parcurgă energia în exercițiul respectiv.

Prima metodă este întâlnită deseori în budhism, și constă în recitarea de sutre; ea se regăsește însă în multe alte practici, de exemplu numărarea mătăniilor din creștinism. După ce atenția are capacitatea de concentrare (menținerea pentru un anumit timp a unui gând, a unei imagini particulare, etc.), mărind treptat durata de execuție a exercițiului, această capacitate crește, gongfu-ul devine profund și se ajunge la ceea ce este cunoscut sub numele de meditație (un flux continuu al conștiinței). În acest proces este important să înțelegeți diferența dintre concentrare (care este o activitate ce solicită un anumit efort) și meditație (după ce timpul de concentrare este destul de lung va apare fluxul continuu al conștiinței, ce nu necesită vreun efort conștient). Procedeul din budhism, ce constă în recitarea de sutre, permite dobândirea inițială a unei anumite capacități de concentrare, datorită parcurgerii continue a textului. Ulterior însă, atenția se mută către locul de unde pleacă sunetele, și urmărește modul în care se realizează aceasta; în final se ajunge la starea de contemplare pură.

În cazul tehnicii descrise mai sus se întâlnesc toate cele trei metode menționate anterior.

În epoca modernă s-a stabilizat terminologia actuală, practicile energetice fiind reunite într-un domeniu ce poartă numele de Qigong. În ultima perioadă, datorită deschiderii Chinei au apărut foarte mulți maeștrii de Qigong care, punând accentul pe morală, au înțeles să facă cât mai multe fapte bune, să-și predea învățătura unui număr cât mai mare de oameni (acest lucru trebuie înțeles la justa lui valoare, căci în trecut a existat un mare grad de conservatorism în astfel de practici). În interiorul și în afara Chinei s-au fondat numeroase asociații de Qigong, centre de cercetare,

ș.a.m.d.. Astăzi, tot mai multă lume înțelege să folosească „bogăția” acumulată în domeniul practicilor energetice. Qigong-ul, dincolo de aspectul tehnic, este asemenea unei perle șlefuite de generație după generație.

ANEXA 1: INTERVIU CU MAESTRUL YAN XIN[21]

I: *Bună ziua, maestre Yan! Mă bucur că am posibilitatea să vă revăd astăzi, după ultima noastră întrevedere, de la care a trecut mai bine de o lună. Deși am discutat azi la telefon mai mult de o jumătate de oră, am constatat că sunt probleme care nu se pot lămuri decât văzându-vă. În principal este vorba de unele chestiuni referitoare la cursurile de „purtare în tehnică" (**dai gong**). Foarte mulți din cei ce au participat la cursurile dumneavoastră mi-au comunicat reacțiile pe care le-au avut în urma acestor cursuri. Voi folosi prilejul de astăzi pentru a vă ruga să le lămuriți. De exemplu, foarte multe persoane care au ascultat casete audio sau s-au uitat la casete video pe care erau înregistrate cursurile dumneavoastră au avut senzații puternice, ce au culminat în unele cazuri cu așa-numitele „mișcări involuntare" (**zifadong gong**). Ascultând însă alte casete nu s-a întâmplat nimic similar. Vă rog să vorbiți un pic despre acest lucru.*

R: Apariția acestui fenomen este posibilă deoarece aunci când țin un curs și folosesc metoda „purtării în tehnică", nu mă limitez numai la a vorbi. Cursurile de „purtare în tehnică" pot produce o anumită stare, caracteristică Qigong-ului, în care oamenii nu se pot afla în mod obișnuit.

Pe baza analizelor efectuate de oamenii de știință, se afirmă că toți oamenii au un câmp biomagnetic. Cei ce au depășit perioada de început a practicii Qigong-ului, intrând într-o stare caracteristică Qigong-ului, vor avea modificări cantitative sau calitative în structura câmpului biomagnetic. Astfel, pe durata cursurilor de „purtare în tehnică", în afara schimbărilor pe care le generează undele sunetelor (schimbări ce nu apar în mod normal atunci când cineva se limitează numai la a explica ceva), pot apare transformări ale câmpului energetic, sau, cu alte cuvinte, ale câmpului bioelectric. Aceste transformări conțin o certă încărcătură de „semnale". De aceea, este posibil ca înregistrările audio sau video pe care au fost înregistrate sunetele sau imaginile de la un curs în care se folosește metoda „purtării în tehnică" să conțină „semnalele" produse în momentul în care a avut loc cursul respectiv. Dacă „semnalele" se află pe casete sau nu, acest

[21] Acest interviu a fost publicat în lucrarea **"Qigong yu pianshu"**, Ed. Zhongguo Yiyao Keji, 1990.

lucru mai rămâne de văzut. Probabilitatea ca lucrurile să fie într-adevăr așa este foarte mare, căci reacțiile menționate de cei ce au ascultat astfel de casete sunt foarte numeroase.

Referitor la motivul pentru care acest lucru nu se întâmplă și în momentul în care ascultăm altfel de înregistrări, se poate spune că acesta este acum evident: în mod normal, atunci când vorbesc, oamenii nu se află într-o stare caracteristică Qigong-ului; ei nu folosesc metoda „purtării în tehnică". De aceea, nici înregistrările vocii lor nu vor putea produce vreun rezultat deosebit.

Dar nu toți cei ce ascultă înregistrări ale cursurilor la care se folosește metoda „purtării în tehnică" vor avea senzații puternice (ce pot uneori culmina cu „mișcările involuntare"). La fel stau lucrurile și pentru cei ce participă direct la aceste cursuri. Numai cei senzitivi, sau cei ce au o anumită bază în practicile energetice, sau cei ce au capacități deosebite, sau cei ce au o atitudine corectă, etc., ei bine, toți acești oameni vor avea senzații evidente după o perioadă relativ scurtă.

Există persoane foarte senzitive, care în urma ascultării unei casete în care se folosește „purtarea în tehnică" încep să simtă porțiunile în care există blocaje ale meridianelor *(jingluo)* pentru cei din jur. Ei își dau seama care sunt locurile prin care energia circulă mai greu, sau unde s-a blocat, ș.a.m.d.. Ei simt nevoia să rezolve aceste probleme și intră treptat într-o stare caracteristică Qigong-ului.

Cei ce ascultă însă o casetă cu o ședință de „purtare în tehnică" și nu au reacții, trebuie să verifice dacă îndeplinesc condițiile necesare unei bune practici a Qigong-ului (relaxare, naturalețe, intrarea într-o stare de liniște, etc.). Apariția senzațiilor este foarte normală.

I: *Participând la cursurile dumneavoastră sau ascultând casete cu aceste cursuri, există oameni care aud anumite sunete sau care văd diferite imagini (au viziuni). Când se întîmplă acest lucru, unii se bucură, alții se sperie. Care este atitudinea corectă, și ce trebuie făcut pentru a avansa în practică?*

R: În momentele în care se întâmplă aceste lucruri nu trebuie să vă grăbiți să le acceptați, dar nici să le respingeți; nu trebuie să vă folosiți gândurile pentru a prelua imaginea sau sunetul apărut, dar nici nu este bine să vă temeți de ele și să le îndepărtați. Atunci cînd apar, trebuie să continuați să fiți liniștiți, să vă controlați emoțional. Trebuie să fie asemenea unei plimbări pe o stradă, unde vedeți foarte multe lucruri, foarte mulți oameni, și toate acestea nu vă afectează. Considerați imaginile care vă apar ca fiind niște umbre, asemenea proiecțiilor ce dau naștere unui film. Pe măsură ce

sunetele sau imaginile intervin pe durata practicii nu trebuie să vă îndreptați în mod special atenția asupra lor, pentru a le cântări (a le analiza), tratați-le ca pe niște umbre ce nu au nici o legătură cu voi. Nu încercați să le păstrați și nici să le modificați. Astfel, veți putea exersa liniștiți în continuare.

Cum trebuie interpretate imaginile sau sunetele ce vă apar? Ele trebuie considerate ca fenomene normale ce survin pe durata practicii. Este vorba de principiul „de la natural către natural" *(zi ran er ran)*. Prin practică, astfel de fenomene apar unui număr destul de mare de oameni. Dacă însă nu apar, în nici un caz nu le căutați, nu vi le doriți.

Uneori, vă pot apărea figurile unor maeștrii din trecut care exersează. Acest fenomen e considerat de unii ca fiind pozitiv, ca fiind vorba de un maestru care vă învață. Puteți să păstrați în mental acest gând sau puteți să vă cufundați în practică. Indiferent de sunetele pe care le auziți, nu vă speriați. La un moment dat, imaginile sau sunetele pe care le-ați întâlnit se pot modifica. Este vorba de trecerea într-o altă etapă a practicii.

Ceea ce trebuie să aveți în vedere este aspectul moralei, să faceți cât mai multe fapte bune, să acumulați cât mai multe merite. Cu cât veți face mai multe fapte bune, cu atât imaginea va deveni mai mare. Cu cât veți acumula mai multe merite, cu atât imaginile sau sunetele se vor transforma. La început ele sunt niște umbre, apoi sunt niște umbre ce au putere. Acest lucru îl veți simți treptat în practica voastră. Continuați să exersați și să puneți accentul pe morală.

I: *Maestre Yan, se știe că practica duce la întărirea spiritului, la apariția vigorii, iar când vigoarea este abundentă omul nu mai are nevoie să doarmă așa de mult. În trecut se spunea: „Cei care au vigoare (energie) nu se gândesc la somn". Există persoane care, deși au exersat, nu pot să doarmă, dar nici nu au energie. Aceștia nu se simt deloc bine. Ce trebuie ei să facă?*

R: Există credința cum că la baza longevității stau două lucruri: să mănânci puțin și să dormi puțin.

Mâncând puțin, se îmbunătățește funcționarea organelor interne, crescând și capacitatea lor de asimilare. Dormind puțin, celulele din straturile profunde ale creierului mare pot fi mai bine folosite (pot fi folosite mai multe dintre ele), inclusiv celulele creierului ce țin de menținerea vieții, atingându-se astfel longevitatea.

Atunci când dormiți puțin și starea spiritului este bună, se poate spune că totul este în regulă. Dacă însă dormiți puțin și simțiți că nu aveți vigoare, atunci trebuie analizate mai multe aspecte, dintre care cel mai important este acela al ambițiilor (aspirațiilor, grijilor) care vă apasă.

Astfel, dacă aveți insomnie vi se recomandă intensificarea eforturilor pentru a practica mai bine și mai mult. Numai când vigoarea apare în corp se poate considera că a dormi puțin este un lucru normal. Asta înseamnă că ați intrat într-o stare de destindere, de fericire, iar activitatea unora dintre celule creierului s-a îmbunătățit. Drept urmare apare un efect de creştere a memoriei și a capacității de sintetizare a lucrurilor, de mărire a senzitivității. În aceste condiții reducerea duratei de somn nu afectează organismul.

Sunt oameni care consideră că omul se odihnește foarte puțin cu adevărat. Se consideră că pe durata somnului omul visează, cu excepția unui interval foarte mic, de aproximativ 14 - 16 secunde. Cei care se plâng de insomnie în nici un caz nu dorm mai puțin de 14 - 16 secunde. Din punct de vedere al practicilor energetice, scăderea intervalului în care dormim nu este privită drept o boală. Problema este cea a stării mentale, a oboselii. Iată ceea ce trebuie rezolvat!

Nu contează dacă apare senzația lipsei de somn, important este să nu intervină teama de a nu putea dormi, care generează treptat o stare de stress. Dacă insomnia este privită ca o boală, atunci în mental se instaurează o stare de neliniște, consumându-se o cantitate mare de energie. Soluția este deci aceea de a nu considera insomnia ca fiind o boală, și de a-ți îndrepta atenția asupra aspectului stării mentalului și a vigorii. Dacă exersezi sau faci orice alt lucru având sufletul destins totul va fi bine.

Mai este o situație despre care aș vrea să vorbesc: unora dintre practicanți le apare, în timp ce exersează, o senzație de suferință, de durere. În primul rând, acesta trebuie considerat ca fiind un fenomen normal ce se datorează practicii. În al doilea rând, este posibil ca în acele momente să ți se deschidă niște canale ce au fost blocate, sau este posibil să-ți vindeci o anumită afecțiune, sau e posibil să vindeci boala altcuiva, ce îți este mai mult sau mai puțin apropiat. Există oameni care în timp ce exersează au o senzitivitate foarte mare. De aceea ei simt în propriul corp durerile pe care le au alte persoane care sunt bolnave. În momentul în care practică, lor le pot apărea diferite senzații neplăcute. Unora le apare o senzație de furie, sau le vine să plângă sau să țipe. Aceștia nu trebuie să lupte contra senzațiilor apărute, dar nici să încerce să le dezvolte.

În general, în locul în care apare o durere există o neregulă, fie în propriul corp, fie în al altcuiva ce se află în apropiere. Uneori însă, afecțiunea este localizată exact în partea opusă față de locul în care a fost simțită senzația neplăcută (partea opusă se referă la unul din cuplurile: stînga - dreapta, sus - jos, față - spate, interior - exterior). Senzația apărută trebuie considerată ca fiind un semn pozitiv al reglărilor care au loc în organism (în cazul în care este vorba de propriul corp) sau al faptului că acționați în mod

pozitiv asupra altor persoane, înfăptuind astfel cât mai multe fapte bune. În acest fel în suflet nu va apare nici un fel de suferință, doar corpul va fi cel care va avea o stare de inconfort.

Pe de altă parte, senzațiile descrise mai sus vor apare numai după un interval susținut de exersare. După ce apar, se recomandă efectuarea anumitor mișcări: puteți bate ușor locul în care aveți o senzație de durere sau de disconfort, puteți să vă extindeți șoldul sau să executați diverse mișcări în mod conștient. Dacă simțiți o apăsare sau o stare proastă psihică puteți să emiteți anumite sunete (să țipați), dacă vă vine să plângeți, faceți acest lucru fără nici o reținere. Astfel, veți efectua o reglare a „semnalelor" apărute. Este vorba de a respecta principiul naturaleței.

Aceasta nu înseamnă însă să faci tot ceea ce-ți trece prin cap. De exemplu, dacă simți o tensiune în ochi nu trebuie să te grăbești să îi bați (cum ai putea face cu alte regiuni ale corpului) sau să îi apeși; ei trebuie masați ușor, sau se pot masa diferite puncte de acupunctură situate în zona lor. Trebuie masate zonele sau punctele care țin de reglarea unor afecțiuni.

În afara acestei metode mai există și altele. De exemplu, cele care țin de ceea ce se cheamă „a transforma cu ajutorul gândului", „a transforma cu ajutorul sunetelor", „a transforma cu ajutorul semnalelor". Să luăm cazul concret al insomniei, trebuie să vă concentrați atenția asupra punctelor *Yongquan* (aflate aproximativ în centrul labei piciorului) și să vă gîndiți că în aceste puncte există niște raze luminoase, care se rotesc în cerc de 49 de ori sau de 36 de ori. Sau vă puteți gândi că în zona ombilicului există de asemenea niște raze luminoase care descriu cercuri având ombilicul drept centru. Este suficient să vă gândiți în această manieră și problema se va rezolva. Principiul constă în concentrarea atenției într-o manieră naturală într-un loc din corp care este depărtat față de creier; aceasta produce relaxare și destindere, ducând la efectul scontat.

I: *În ziua de azi, întâlnim un aspect care-i preocupă pe majoritatea iubitorilor Qigong-ului: este vorba de problema capacităților deosebite. Există persoane cărora, după ce au participat la cursurile pe care le țineți sau după ce au ascultat o casetă cu unul din cursurile dumneavoastră, le-au apărut diferite capacități ieșite din comun. Dar nu puțini dintre aceștia s-au simțit foarte obosiți după ce au folosit capacitățile dobândite. De aceea se naște o întrebare firească: cum îți poți proteja corpul și propriile capacități?*

R: Aceasta este o chestiune destul de comună. Multor practicanți de Qigong le-au apărut în urma exersării diferite capacități, precum cea de penetrare cu ajutorul privirii, de diagnosticare și de vindecare a unei boli, de

vizualizare la distanțe foarte mari, etc. Având atitudinea pozitivă dată de practica Qigong-ului, ei s-au grăbit să-i vindece pe cei bolnavi sau să-i ajute în a-și diagnostica corect o afecțiune, ignorând însă o vorbă din trecut: *„când ai o capacitate trebuie să nu o folosești, apoi să o folosești foarte puțin, să eviți să o folosești”.*

Imediat după ce îți apare o capacitate, trebuie să faci tot posibilul să nu o folosești, numai astfel vei putea acumula putere, întărind capacitatea ce ai dobândit-o. După ce capacitatea a devenit mai stabilă trebuie să o folosești foarte puțin, să eviți să faci uz de ea, căci folosirea capacităților din Qigong presupune emiterea de energie exterioară (este vorba de „***waiqi***”). Această energie exterioară este privită de medicina tradițională chineză ca fiind tocmai partea esențială a energiei interne („***neiqi***”) a omului, iar folosirea acestei părți esențiale din interiorul corpului duce la slăbirea lui. Dacă se folosește cu adevărat emisia de energie exterioară pentru a vindeca o boală, atunci omul respectiv consumă o putere deosebită, ceea ce se repercutează în mod inevitabil asupra organismului. În această situație oboseala este foarte normală.

Cum ne putem proteja? Foarte simplu, folosind cât mai puțin capacitățile pe care tocmai le-am dobândit. Cât timp capacitățile nu sunt încă stabilizate (puternice) trebuie să facem tot posibilul pentru a le cunoaște, dar să nu le folosim. Când ele au devenit mai puternice, pot fi folosite, însă neapărat cu reținere.

În momentul în care vă hotărîți să folosiți o capacitate aveți grijă să vă opriți înainte de a vă simți obosiți. Ideal ar fi să nu folosiți emisia de energie exterioară pentru a acționa.

Dacă vreți să vindecați pe cineva, ajutați-l să exerseze singur, să reușească în practica sa. În anumite situații însă, emiterea de energie exterioară este justificată și chiar necesară. Limitați-vă la a emite energie numai în astfel de situații.

O întrebare firească ce apare este: *Qigong-ul pune accentul pe morală, cerându-ne să facem cât mai multe fapte bune, să ajutăm cât mai mulți oameni; cum se face lucrul acesta și care e legătura cu emiterea de energie exterioară?*

Aici ideea este de a face uz de metodele obișnuite și nu neapărat de a folosi puterea energiei. Ce se va întâmpla dacă vă irosiți energia adevărată („***zhenqi***”)? Este oare bine? Capacitățile sunt utile pentru a vă putea studia mai bine și pentru a vă menține sănătatea, pentru a atinge longevitatea. Cu cât vă veți cunoaște mai bine și veți fi mai puternic, cu atât veți putea face mai multe fapte bune. Numai văzând astfel lucrurile veți putea și să puneți accentul pe morală, și să vă protejați sănătatea!

ANEXA 2: NATURALEȚEA CORPULUI ȘI A « INIMII », ÎNȚELEPCIUNEA SINELUI

- Maestrul Di Yu Ming despre esențialele exersării formelor statice -

Atunci când exersează, unii dintre practicanți nu reușesc să stăpânească manifestările ce intervin, având tot felul de reacții. Sunt nervoși și confuzi și nu cunosc motivația acestei stări. Unii dintre ei au venit și m-au întrebat: « Nu cumva am ajuns la manifestări negative ?! Este posibil ca formele iluminării pe care le practic să nu fie bune? »

Nu este așa! Starea interioară nu este cea corectă. Pe durata exersării există cerința relaxării corpului și a mentalului. Nu numai corpul trebuie să fie lipsit de tensiuni, ci și mintea trebuie să fie total relaxată. Atunci când la nivel mental există tensiuni și încercați să vă relaxați este foarte posibil ca la nivelul corpului să apară un ușor tremur sau altfel de manifestări similare. De aceea, chiar de la început, practicanții trebuie să aibă « sufletul împăcat și energia în armonie ». Atunci când ajungeți la nivelul la care produceți « putere » (*gong*), cu atât mai mult va trebui ca sufletul să fie împăcat și energia în armonie, corpul va fi relaxat iar sufletul va părea cu mult mai vast decât corpul. Numai menținând o stare de pace interioară vom putea evita o stare de tensiune, de nervozitate.

Pentru a vă relaxa corpul și « inima » și a vă regla starea interioară, indiferent dacă sunteți sau nu practicant de qigong (astăzi se află aici și persoane ce nu au mai exersat anterior forme energetice), puteți încerca - după ce vă întoarceți astăzi acasă - să folosiți următoarea procedură: așteptați un moment în care nu vă mai deranjează nimeni, așezați-vă pe scaun sau pe marginea patului, sau pe covor, încrucișați picioarele (în postura « turcește », semilotus sau lotus), așezați palmele deasupra coapselor, cu centrul în sus, închideți ochii, relaxați corpul și sufletul. Vă gândiți că porniți relaxarea de la pielea capului către oasele capului, către interiorul creierului. Treptat, treptat relaxați toate părțile specificate. Este ca și cum și sufletul s-ar relaxa, devenind din ce în ce mai vast, mai luminos. Relaxați-vă în acest mod timp de 15 – 20 de minute sau chiar o jumătate de oră. Senzațiile de acum vor fi diferite de cele pe care le-ați avut înainte. Dacă în prima zi nu aveți rezultate atunci perseverați în practică. După 3 zile

veți avea cu siguranță rezultate. Dacă după 3 zile nu aveți rezultate, data viitoare când mă veți întâlni să nu mă salutați! (Râsete)

Cu siguranță veți avea rezultate. Vă spun acest lucru din proprie experiență, dar și din experiența unui număr foarte mare de elevi. Dacă în fiecare zi veți exersa timp de o jumătate de oră, atunci veți vedea că veți avea toată ziua o stare de plenitudine, veți fi foarte viguroși. Vă veți simți chiar mai bine decât dacă ați consuma medicamente de întărire. De exemplu, sunt persoane care consumă "rădăcina vieții" (ginseng) și au tot felul de efecte adverse, au hemoragii nazale sau au crize de hipertensiune, ș.a.m.d. Dar dacă veți practica qigong conform cu metoda pe care v-am indicat-o, nu vor apărea efecte negative, veți avea numai beneficii, iar rezultatele obținute vor fi foarte clare. De exemplu, exersați seara înainte de culcare o jumătate de oră (exersând un pic mai mult, bineînțeles că rezultatele vor fi și mai bune) iar somnul va fi extrem de reconfortant și de odihnitor.

Sunt persoane care muncesc foarte mult și nu practică nimic. În timpul somnului ei sunt foarte agitați, iar dimineața se scoală obosiți. Deoarece programul de muncă este fix, ei nu pot să nu se dea jos din pat. Toată ziua însă nu se simt deloc confortabil. Dacă însă înainte de culcare ați exersa jumătate de oră, chiar și visele vor fi foarte lejere. La trezire vă veți simți relaxați și cu capul foarte clar. Apar sau nu astfel de rezultate? Puteți încerca. Eu vă spun că sunt. În acest mod veți crește foarte mult calitatea vieții și a muncii dumneavoastră. Dacă inițial aveați neapărat nevoie de un interval de odihnă după masa de prânz, după ce veți începe practica veți constata că acesta nu mai este necesar, indiferent de profesia pe care o aveți (de natură fizică, intelectuală, artistică, ș.a.m.d.). Practica vă va fi tuturor de folos.

Pe de altă parte, există oameni care doresc să se relaxeze, dar din cauza vieții stressante, ei nu reușesc deloc să se destindă, să se apropie de starea caracteristică practicii. Oare ce se poate face? Pe baza propriei experiențe vă pot spune o metodă care vă va ajuta să depășiți această situație.

Viața unui om trece foarte repede, asemenea vântului ce bate cu putere. Nici nu vă dați seama când au trecut câțiva ani, iar uneori câteva zeci de ani. Din trecut și până în prezent toate nenorocirile, toate dezastrele din Univers au avut deja loc. Întorcând paginile istoriei putem observa că dificultățile care apar nu sunt numai ale unei singure persoane, iar dificultățile majore, care implică un număr mare de oameni, trec și ele. Toate trec! Dumneavoastră trebuie să vă întăriți singuri, să descoperiți lucrurile cu adevărat importante. Numai în acest fel sufletul dumneavoastră se poate relaxa, vă puteți relaxa în întregime.

În popor se spune că trebuie să vă sfătuiți singuri. În acest fel puteți intra într-o stare de liniște, de împăcare. De aceea în practică, în special în cea a "formelor iluminării", starea sufletească este cea mai importantă. Dacă de exemplu, sunteți un ofițer al armatei, iar starea dumneavoastră sufletească nu este foarte bună, puteți oare conduce cu eficiență o unitate? Vă puteți adresa cu claritate unui colectiv aflat într-o situație de criză?! Puțin probabil. Să presupunem că sunteți un expert sau o persoană de conducere într-o anumită firmă și trebuie să participați la o negociere. Dacă sunteți nervos în momentul în care vă întâlniți cu ceilalți negociatori și în plus vă mai faceți și griji referitor la plusul de competență pe care ați auzit că l-ar avea partea opusă, atunci este foarte probabil ca în momentul întâlnirii să nu vă puteți controla nici bătăile inimii, nici sentimentele și nici logica.

Practicanții ce ajung la un nivel avansat ating o stare superioară de liniște, de stabilitate. Unul dintre nivelurile superioare ale « formelor iluminării » constă în atingerea "vidului", a "stabilității"; un alt nivel (și mai avansat) duce la "eliberare"! Sper ca toată lumea să poată să avanseze în practică, să atingă nivelurile superioare, pătrunzând treptat în interiorul vidului și al stabilității! Să nu vă enervați atunci când întâlniți dificultăți, să nu vă pierdeți echilibrul interior; iar în situațiile obișnuite să vă conduceți singuri pentru a atinge starea de vid, de stabilitate. Raportați-vă într-o manieră uniformă la tot ceea ce se întâmplă. Aceasta nu înseamnă că profesorul v-a învățat să nu vă pese de nimic, ci să aveți o atitudine echilibrată atât în fața lucrurilor bune, cât și în fața necazurilor. Problemele mari ce apar în exersare sunt asemenea unor pale de vânt: ele vor trece foarte repede dacă ne menținem starea de echilibru interior. După ce terminăm exersarea, ne concentrăm asupra lucrurilor exterioare, îndeplinind ceea ce avem de îndeplinit, păstrându-ne de asemenea echilibrul interior.

ANEXA 3: TEORIA YIN-YANG ȘI MEDICINA TRADIȚIONALĂ CHINEZĂ

Teoria Yin - Yang este o structură conceptuală, utilizată în vechea Chină pentru a analiza și observa lumea naturală. Ea a început să se contureze în timpul dinastiilor Yin și Zhou (sec. XVI - 221 î.e.n.), termenul de Yin - Yang fiind pentru prima oară menționat în „Tratatul transformărilor" (*Yijing*):

„Yin - Yang reflectă toate formele și caracteristicile existente în Univers".

Lucrarea respectivă a fost denumită inițial Zhou Yi, pentru că în acea vreme cărțile purtau numele dinastiilor corespunzătoare, în timpul cărora erau scrise. Ulterior, cele mai importante au devenit tratate (*jing*). Deci Zhou Yi s-a preschimbat în Yi Jing („Tratatul transformărilor").

În perioadele Primăverii și a Toamnei (770-476 î.e.n.) și a Statelor combatante (475-221 î.e.n.) teoria Yin-Yang a fost profund implicată în toate sistemele de gândire. În capitolul cinci al cărții „Întrebări fundamentale" (*Suwen*) se menționează:

„Yin și Yang sunt legile Cerului și Pământului, marea structură a orice (există), părinții schimbării, rădăcina și începutul vieții și al morții".

În acest citat apare clar ideea că toate fenomenele naturale și stările primordiale își au rădăcina în Yin-Yang și pot fi analizate cu ajutorul acestora. Yin-Yang reprezintă un concept filozofic, un mijloc de a generaliza cele două principii opuse care se regăsesc în toate fenomenele lumii naturale. Ele pot reprezenta două naturi opuse sau două aspecte diferite ale aceluiași fenomen. Astfel, vechii chinezi, în cursul vieții și al muncii lor de zi cu zi, au ajuns să înțeleagă că tot ceea ce există poate fi privit ca având un caracter dual: ziua și noaptea, lumina și întunericul, mișcarea și repaosul, căldura și frigul, etc, și au cuprins acest aspect în noțiunea de Yin-Yang. Capitolul cinci al cărții „Întrebări fundamentale" (*Suwen*) spune:

„Apa și focul sunt simbolurile Yin-ului și respectiv, Yang-ului".

Aceasta înseamnă că ele reprezintă cele două laturi opuse, primare, ale unei contradicții și că, raportat la proprietățile lor, orice aparține mediului natural poate fi clasificat ca fiind Yin sau Yang. Acele lucruri care au proprietățile de bază ale focului - mișcarea, căldura, lumina, exteriorul, excitarea, puterea - sunt Yang; acelea care au caracteristicile esențiale ale apei - repausul, răceala, întunericul, interiorul, inhibiția, slăbiciunea - aparțin Yin-ului. Împărțirea poate fi făcută și pentru funcții sau proprietăți ale organismului. De exemplu, energia corpului (*qi*) care are funcție de încălzire și motrice, este Yang, iar cea cu funcție trofică și de regenerare este Yin.

Natura Yin sau Yang a unui fenomen nu este absolută, ci relativă. Această relativitate este reflectată în două moduri: pe de-o parte, în anumite condiții, Yin-ul se poate transforma în Yang și viceversa, iar pe de altă parte orice fenomen poate fi împărțit la infinit în apectele sale Yin și Yang. De exemplu, ziua este Yang și noaptea Yin și totuși divizarea poate continua: dimineața este Yang, deci Yang în Yang, iar după-amiaza este Yin, deci Yin în Yang; prima parte a nopții este Yin în Yin, iar a doua jumătate a nopții este Yang în Yin. Această diferențiere a lumii naturale, în funcție de cele două laturi opuse, poate fi continuată practic la nesfârșit. Se poate vedea deci că Yin-ul și Yang-ul sunt opuse ca natură dar, în același timp, interdependente și complementare, ele existând în natura tuturor lucrurilor.

PRINCIPII DE BAZĂ ALE TEORIEI YIN-YANG

Opoziția Yin-Yang

Teoria Yin-Yang susține faptul că orice fenomen natural, oricare dintre cele „zece mii de ființe", posedă două aspecte opuse, unul Yin și celălalt Yang. Această opoziție a celor două categorii constă mai ales în capacitatea lor de a se „lupta" una cu cealaltă, controlându-se astfel reciproc. De exemplu căldura (Yang) poate înlătura frigul (Yin), în timp ce frigul face să scadă arșița. Acest lucru se petrece și în organismul uman, unde această contradicție Yin-Yang menține echilibrul fiziologic. Dacă dintr-o cauză oarecare, raportul normal Yin-Yang se modifică, apărând un exces de Yin sau de Yang, se instalează starea de boală, ca urmare a distrugerii balanței fiziologice. Capitolul cinci al cărții „Întrebări fundamentale" (*Suwen*) spune:

„Atunci când Yin-ul predomină, Yang-ul se va îmbolnăvi; atunci când Yang-ul predomină, Yin-ul se va îmbolnăvi".

Interdependența Yin-Yang

Deși Yin și Yang se opun, în același timp, între ele există o relație de interdependență, pentru că nimic nu poate exista în izolare. Fără Yin nu poate fi Yang, fără Yang nu poate fi Yin, fără mișcare nu poate exista repaus, fără frig nu poate să apară căldura. Yang-ul est condiționat de existența Yin-ului și invers. În capitolul cinci al „Întrebărilor fundamentale" se menționează:

„Yin-ul rămâne ascuns în interior, pentru a acționa asemenea unui apărător al Yang-ului, iar Yang-ul stă în afară, acționând ca un servitor al Yin-ului".

În corpul omenesc:

- Yin-ul corespunde substanțelor nutritive (aspectele materiale)
- Yang-ul corespunde activităților fiziologice (funcțiile).

Substanțele nutritive rămân în interior, conform principiului enunțat în paragraful anterior, iar activitățile fiziologice se manifestă la exterior, mediind relația cu acesta.

Raportul de consum-alimentare și intertransformare dintre Yin și Yang

Cele două aspecte Yin-Yang cuprinse într-un fenomen nu sunt fixe, ci se află într-o permanentă relație de consum-alimentare. De exemplu, diverse activități fiziologice din organism (Yang) consumă în mod necesar anumite substanțe nutritive (Yin). Acesta este procesul de consumare a Yin-ului pentru a genera Yang-ul și reprezintă o schimbare cantitativă. În condiții normale există un echilibru al raportului de consum alimentare. Dereglarea echilibrului va duce la un exces de Yin sau de Yang și deci, la apariția bolii.

Din punct de vedere calitativ poate exista un proces de intertransformare Yin-Yang, generat de anumite condiții speciale. Astfel, în cartea „Întrebări fundamentale" se menționează:

„Yang-ul extrem produce în mod necesar Yin-ul, iar Yin-ul extrem produce în mod necesar Yang-ul, ... Frigul excesiv va da naștere căldurii, iar căldura excesivă se va transforma în frig."

Aceste prefaceri sunt posibile numai prin acțiunea combinată a unor factori interni și externi. Un exemplu ar fi stare febrilă a organismului. Căldura excesivă care apare afectează qi-ul (energia) antipatogen al corpului. Dacă febra persistă, va avea loc, la un moment dat, o scădere bruscă a temperaturii, pulsul devine slab, apare paloarea și răcirea membrelor. În acest caz Yang-ul s-a transformat în Yin.

Divizibilitatea infinită a Yin-ului și Yang-ului

Deoarece Yin-ul și Yang-ul sunt într-o continuă transformare, se poate vorbi la un moment dat despre relativitatea existenței acestora. În capitolul șase al „Întrebărilor fundamentale" se spune:

„Yin-ul și Yang-ul pot ajunge la zece; se pot extinde la o sută, la o mie, la zece mii, la infinit, dar deși sunt infinit divizibile, ele se bazează pe un singur principiu important."

În funcție de anumite condiții, Yin-ul și Yang-ul se pot extinde la trei niveluri. Capitolul șaizeci și șase al cărții „Întrebări fundamentale" notează: „Energia Yin-ului sau Yang-ului poate fi mai mare sau mai mică. De aceea există trei Yin și trei Yang." Aceștia sunt: TaiYin (Marele Yin sau Al treilea Yin), ShaoYin (Yin-ul scăzut sau Al doilea Yin), JueYin (Yin-ul în declin sau Primul Yin), TaiYang (Marele Yang sau Al treilea Yang), Yangming (Yang-ul extrem sau Al doilea Yang) și ShaoYang (Yang-ul scăzut sau Primul Yang). Cei trei Yin și cei trei Yang vor fi folosiți pentru a denumi meridianele corpului, în funcție de caracterul lor.

Yin-Yang în medicina tradițională

Teoria Yin-Yang străbate întregul sistem al gândirii chineze fiind, în mod firesc, prezentă și în medicina tradițională. Ea explică structura organică, funcțiile fiziologice și modificările patologice ale organismului uman, reprezentând un ghid pentru stabilirea diagnosticului și tratament. Legătura dintre teoria Yin-Yang și medicina tradițională chineză este structurată și prezentată în lucrarea „Zhenjiu xue" (Studiul acupuncturii și al moxei).

Yin-Yang și structura organică a corpului omenesc

Ceea ce este caracteristic medicinei tradiționale chineze și o face să difere de medicina din Vest, este modul de percepere a organismului uman,

ca un tot unitar. Aceasta este doar reflectarea mentalității chineze de a nu fracționa, nici măcar pentru a analiza, „cele zece mii de lucruri".

Toate țesuturile și organele corpului sunt într-o strânsă relație unele cu altele și pot fi împărțite în Yin și Yang.

În termenii localizării anatomice:

- partea superioară a corpului este Yang,
- cea inferioară este Yin;
- exteriorul organismului este Yang,
- interiorul Yin.

Din punct de vedere al naturii activității lor fiziologice, organele zang (inima, plăminii, rinichii, ficatul și splina) sunt Yin, iar cele fu (vezica urinară, stomacul, intestinul gros, intestinul subțire, vezica biliară și „trei focare") sunt Yang.

Mergând mai departe, în fiecare din organele zang-fu există aspecte Yin și aspecte Yang (ficat Yin și ficat Yang, plămâni Yin și plămâni Yang, etc.).

Sistemul meridianelor cuprinde două categorii: meridiane Yin și meridiane Yang.

Astfel, opoziția Yin-Yang se manifestă în toate structurile din corp. Capitolul douăzeci și cinci al „Întrebărilor fundamentale" spune:

„Omul are o formă fizică ce este inseparabilă de Yin și Yang."

Yin-Yang și funcțiile fiziologice ale corpului omenesc

„Când Yin-ul este stabilizat și Yang-ul bine conservat, spiritul va fi în armonie; separarea Yin-ului și Yang-ului va provoca dispersarea energiei esențiale".

Din punct de vedere al teoriei Yin-Yang, activitățile normale ale corpului omenesc se bazează pe unitatea și echilibrul contrariilor. Fiziologia organismului depinde de suportul substanțelor nutritive. Fără ele nu există baza necesară desfășurării proceselor metabolice. În același timp, aceste procese reprezintă mijlocul ce face posibilă producerea substanțelor nutritive. Deci Yin-ul și Yang-ul se ajută reciproc, acționând împreună

pentru a proteja organismul de invazia factorilor patogeni și pentru a menține un echilibru relativ în corp. Dacă dintr-o cauză sau alta Yin-ul și Yang-ul încetează de a se susține reciproc, activitățile vitale se vor opri.

Yin–Yang și spiritualitatea

În capitolul cinci al „Tratatului de medicină internă al Împăratului Galben" (*Huangdi Neijing*) se menționează:

„Yin-ul și Yang-ul sunt Calea (Dao) Cerului și a Pământului. Ele sunt originea tuturor lucrurilor, părinții transformărilor, originea nașterii și a morții, comoara ce ascunde lumina sacră a spiritului (originar). . . . Yang-ul dă naștere, Yin-ul împlinește . . ."

„Tratatul transformărilor" (*Yijing*) ne spune:

„Odată Yin – odată Yang, numim aceasta Cale."

Alternanța Yin-ului și a Yang-ului este Calea Cerului, pe care omul înțelept și-o asumă. Cerul coboară spre noi și ne dă un impuls creator, astfel încât Yang-ul se manifestă. În aceste momente ne simțim protejați, credința noastră sporește, avem senzația că șansa ne-a surâs. Orice am face suntem sprijiniți.

Apoi Cerul se retrage, lăsându-ne singuri: este momentul Yin-ului. Acum, omul înțelept știe că este intervalul în care el trebuie să împlinească impulsul pe care l-a primit de la Cer, chiar dacă Cerul nu se mai manifestă. Deși se simte abandonat, înțeleptul nu uită legea alternanței Yin-ului și a Yang-ului, are credință și duce la bun sfârșit sarcina Creatorului.

Yin-ul se referă și la starea omului, care trebuie să fie receptiv la ceea ce a primit și să urmeze Calea Cerului și nu impulsurile ego-ului său, pe care le simte atunci când Cerul s-a retras. În acest mod, în mijlocul Yin-ului va apare Yang-ul, omul liniștit și liber de „eu-ul" său va reuși să lase voința Cerului să se împlinească prin intermediul său. Astfel, viața va trece „pășind necontenit pe Cale", pentru ca în timp să ne putem contopi cu ea.

ANEXA 4: TEORIA CELOR CINCI ELEMENTE

Cele cinci elemente se referă la cinci categorii din lumea naturală și anume: lemnul, focul, pământul, metalul și apa. Teoria lor consideră că toate fenomenele din Univers corespund în Natură unuia sau altuia dintre aceste elemente și că ele se află într-o mișcare și transformare continuă.

Teoria celor cinci elemente a apărut în China în perioada dinastiilor Yin și Zhou (sec.XVI - 221 î.e.n.). Ea își are însă rădăcinile în vremuri străvechi când chinezul, fire contemplativă, observa și nota cele mai subtile schimbări ale Naturii, orientându-și viața și activitățile în funcție de acestea. Lemnul, focul, pământul, metalul și apa sunt considerate ca fiind cinci materiale indispensabile pentru menținerea a tot ce este viu, reprezentând totodată și stările care stau la baza transformărilor universale din Natură. În lucrarea „Colecția de lucruri străvechi" se spune:

„Hrana depinde de apă și de foc. Producția depinde de metal și de lemn. Pământul dă naștere tuturor (lucrurilor). Ele sunt folosite de popor."

Deși au caracteristici diferite, cele cinci elemente depind unul de celălalt și sunt inseparabile. Oamenii cunoșteau relațiile dintre ele, încă din cele mai vechi timpuri și le foloseau pentru a explica fenomenele lumii naturale. Conceptul primitiv al celor cinci elemente s-a dezvoltat ulterior într-o teorie complexă, care împreună cu teoria Yin-Yang a servit drept metodă și instrument teoretic pentru analizarea și înțelegerea tuturor fenomenelor.

În medicina tradițională chineză ea este aplicată pentru a explica natura organelor zang-fu, legăturile dintre ele precum și relațiile dintre om și lumea naturală.

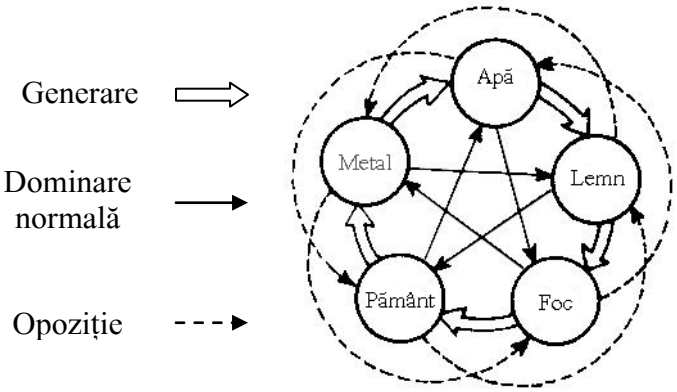
Clasificarea fenomenelor conform celor cinci elemente

Încă din preistorie, omul a realizat că lemnul, focul, pământul, metalul și apa sunt indispensabile pentru viața sa de zi cu zi și că ele au naturi diferite. De pildă, caracteristica lemnului este creșterea și înflorirea,

cea a focului este căldura și lumina; pământul dă naștere tuturor lucrurilor, iar metalul se cufundă (tras de propria sa greutate); caracteristica apei este răceala și fluiditatea, ea luând forma recipientului în care este pusă.

În antichitate, medicii au aplicat teoria celor cinci elemente în studiul țesuturilor și organelor, stabilind anumite corespondențe în funcție de natura, forma și funcția fiecărui organ, între el și un anumit element. Această clasificare este tratată foarte amănunțit în cel de-al cincilea capitol al „Întrebărilor fundamentale" prezentând relația meridian-organ-element (vezi schemele).

Relațiile dintre cele cinci elemente



În schema de mai sus sunt descrise relațiile dintre cele cinci elemente, faptul că fiecare element hrănește elementul următor (de exemplu „apa" hrănește „lemnul"), controlează un alt element („apa" controlează „focul") menținând un echilibru fragil, ce poate fi afectat atunci când elementul ce ar trebui dominat are un exces și se întoarce împotriva elementului ce ar trebui să-l domine, creând o opoziție.

LEGEA MIȘCĂRII CELOR CINCI ELEMENTE

Legea mișcării celor cinci elemente este caracterizată prin următoarele relații:

- Generarea unui element din celălalt
- Interacțiune
- Dominare
- Opoziție
- Relație tip mamă - fiu

Generarea unui element din celălalt

Generarea unui element de către celălalt se referă la relația de generare a unui element de către elementul anterior:

- Apa hrănește lemnul
- Lemnul alimentează focul
- Focul naște pământul (cenușa)
- În pământ apar metalele
- Metalul (prin condensare) duce la apariția apei

Atunci când această relație de generare este aplicată organelor interne deținătoare de energie: rinichi, ficat, inimă, splină și plămâni, ea se referă la faptul că energia unui organ va susține funcționarea unui alt organ.

Concret, energia rinichilor (apă) va susține funcționarea ficatului (lemn), energia ficatului (lemn) va sprijini funcționarea inimii (foc), energia inimii (foc) va susține funcționarea splinei (pământ), energia splinei (pământ) va susține funcționarea plămânilor (metal), iar plămânii (metal), la rândul lor, vor sprijini funcționarea rinichilor (apă).

Atunci când vorbim despre energia unui organ ne referim la energia produsă de celulele acelui organ. **Celulele**, ce au caracter **Yin**, **produc energie**, ce are caracter **Yang**. Este vorba despre procesul descris de teoria Yin – Yang:

„ În mijlocul Yin-ului apare Yang-ul”.

Aceeași teorie mai precizează:

„Yang-ul activează Yin-ul”,

Acest lucru se traduce prin faptul că energia produsă de celulele unui organ va susține funcționarea celulelor organului următor (conform relației de generare a celor cinci elemente).

Pe scurt putem spune că relația de generare se reduce la cele descrise mai sus, și anume, **energia produsă de celulele unui organ va susține funcționarea celulelor organului următor**.

Interacțiune

Interacțiunea dintre cele cinci elemente presupune și existența unor tendințe opuse ale acestora, prin care ele se controlează reciproc:

- Apa stinge focul
- Focul topește metalul
- Metalul taie lemnul
- Lemnul domină pământul pe care crește
- Pământul îndiguiește apa

Aspectele generării unui element din celălalt și cel de interacțiune sunt inseparabile. Dacă nu ar exista nașterea nu ar mai apărea creșterea și dezvoltarea; fără interacțiune nu ar mai exista echilibru și coordonare pe durata creșterii și a transformării. Echilibrul relativ menținut între generare și interacțiune este cel care face posibilă creșterea normală și dezvoltarea.

Interacțiunea dintre organele interne presupune faptul că rinichii (apa) controlează inima (foc), inima (foc) controlează plămânii (metal), pământii (metal) controlează ficatul (lemn), ficatul (lemn) controlează splina (pământ), iar splina (pământ) va controla rinichii (apa).

Relația de interacțiune are loc prin intermediul Yin-ului (câmpului sau fluidelor) organelor respective. De exemplu, câmpul plămânilor controlează câmpul ficatului, câmpul inimii controlează câmpul plămânilor, câmpul ficatului controlează câmpul splinei, Yin-ul (fluidele) rinichilor hrănesc Yin-ul inimii, pentru ca acesta să poată controla Yang-ul (energia) inimii (slăbirea Yin-ului duce la hiperactivitatea Yang-ului), ș.a.m.d.

Dominarea și opoziția

Atunci când există un exces sau o insuficiență a oricăruia dintre cele cinci elemente, vor apărea relații anormale de generare și de interacțiune, acestea fiind cunoscute prin termenii de dominare și de opoziție.

Dominarea presupune un atac asupra părții care este controlată, din cauza slăbirii acesteia. Din această cauză, relațiile de control se vor transforma în relații de dominare.

De exemplu, metalul controlează lemnul. În situația în care lemnul este slăbit metalul îl va domina. Atunci când vorbim despre organele interne, putem specifica faptul că **un câmp prea puternic al plămânilor (metal)**, cauzat de o mai slabă funcție de deschidere a celulelor plămânilor (blocându-se funcția de deschidere a celulelor plămânilor, energia acestora nu va mai putea fi eliberată, astfel încât, în timp, câmpul plămânilor va crește foarte mult) **va afecta câmpul ficatului (lemn)**, ceea ce poate duce în timp la scăderea funcției hepatice.

Un alt exemplu, focul controlează metalul. Slăbirea metalului duce la dominarea acestuia de către foc.

- Insuficiență apă: Pământul domină apa
- Insuficiență lemn: Metalul domină lemnul
- Insuficiență foc: Apa domină focul
- Insuficiență pământ: Lemnul domină pământul
- Insuficiență metal: Focul domină metalul

Opoziția se referă la schimbarea sensului normal al interacțiunii, din cauza excesului elementului ce ar trebui să fie controlat. În acest fel, elementul care în mod normal este controlat se va întoarce împotriva elementului ce îl controla și i se opune.

De exemplu, apa controlează focul. În situația în care focul devine foarte puternic, el se va întoarce împotriva apei și va exista relația focului ce se opune apei.

Un alt exemplu, metalul taie (controlează) lemnul. Excesul lemnului duce la opoziția acestuia împotriva metalului.

Opoziția presupune un exces al elementului controlat, ceea ce determină întoarcerea sa împotriva elementului ce ar trebui să-l controleze în mod normal.

- Exces apă: Apa se opune pământului

- Exces lemn: Lemnul se opune metalului

- Exces foc: Focul se opune apei

- Exces pământ: Pământul se opune lemnului

- Exces metal: Metalul se opune focului

Relația tip mamă - fiu

În ciclul celor cinci elemente, fiecare element se „naște" din cel precedent, este „fiul" celui dinaintea sa, iar acesta, la rândul său, îi este „mamă".

Această relație poate fi afectată în ambele sensuri: „mama afectează fiul" și „fiul afectează mama".

De exemplu, apa poate afecta lemnul („mama afectează fiul"), dar și lemnul poate afecta apa („fiul afectează mama").

În continuare vor fi prezentate două tabele în care vor fi descrise relațiile din interiorul omului (vezi pag. 387) și de la nivelul Naturii (pag. 388), conform cu legea celor cinci elemente.

CELE CINCI ELEMENTE	ORGANE ZANG	ORGANE FU	ORGANE DE SIMȚ	ȚESUTURI	SENTIMENTE
APĂ	RINICHI	VEZICA URINARĂ	URECHE	OS	TEAMĂ ȘI SPAIMĂ
LEMN	FICAT	VEZICA BILIARĂ	OCHI	TENDON	FURIE
FOC	INIMĂ	INTESTIN SUBȚIRE	LIMBĂ	VASE	BUCURIE
PĂMÂNT	SPLINĂ	STOMAC	GURĂ	MUȘCHI	GÂNDURI EXCESIVE
METAL	PLĂMÂNI	INTESTIN GROS	NAS	PIELE ȘI PĂR	NECAZ ȘI MELANCOLIE

DIRECȚIE	GUST	CULOARE	CREȘTERE ȘI DEZVOLTARE	FACTORII MEDIULUI ÎNCONJURĂTOR	ANOTIMPURI
NORD	SĂRAT	NEGRU	DEPOZITARE	FRIG	IARNĂ
EST	ACRU	VERDE	GERMINAțIE	VÂNT	PRIMĂVARĂ
SUD	AMAR	ROȘU	CREȘTERE	CĂLDURĂ	VARĂ
CENTRU	DULCE	GALBEN	COACERE	UMEZEALĂ	VARĂ TÂRZIE
VEST	CONDIMENTAT	ALB	SECERIȘUL	USCĂCIUNE	TOAMNĂ

ANEXA 5: ENERGIA (QI), SÂNGELE (XUE) ȘI FLUIDELE CORPULUI (JINGYE)

Energia, sângele și așa-numitele „fluide ale corpului omenesc” sunt considerate de medicina tradițională chineză ca fiind substanțe fundamentale ce întrețin activitățile vitale ale organismului uman. Ele reprezintă suportul material al fiziologiei organelor zang-fu, țesuturilor și meridianelor.

ENERGIA (Qi)

Vechea gândire chineză consideră Qi-ul ca fiind substanța fundamentală din care este alcătuit Universul, toate fenomenele fiind, de fapt, mișcări și transformări ale sale.

Acest mod de a privi lucrurile a influențat într-o mare măsură teoria medicală tradițională. Din punct de vedere al medicinei, cuvântul *Qi* denumește substanțele esențiale ale corpului omenesc, care susțin activitățile vitale; deci Qi-ul este prea „rarefiat” pentru a putea fi vizualizat, iar existența sa se manifestă prin funcțiile organelor interne. Toate procesele organismului sunt explicate prin schimbările și mișcarea Qi-ului.

Clasificarea și producerea Qi-ului în corp

Energia din corp, în funcție de sursă, funcție și distribuție este denumită diferențiat, ceea ce sugerează anumite nuanțe calitative, folosind următoarea terminologie:

- Yuanqi (energie primordială),
- Zongqi (energie pectorală),
- Yingqi (energie trofică)
- Weiqi (energie de apărare).

Din punct de vedere al sursei, există împărțirea în energie congenitală și energie dobândită. După naștere, Zongqi, Yingqi și Weiqi vor proveni din esența nutritivă și din respirație, fiind considerate ca urmare, drept energii dobândite.

Energia congenitală și cea dobândită depind una de celălaltă în producere și întreținere. Energia congenitală stimulează și dezvoltă funcțiile organelor zang-fu și țesuturilor care, în schimb, produc energie dobândită.

Pe de altă parte, energia dobândită hrănește permanent și suplimentează energia congenitală. Deci există o relație de interdependență: energia congenitală dezvoltă energia dobândită care, la rândul ei, o întreține.

Energia (Qi) poate descrie funcționalitatea organelor zang-fu și meridianelor. Yuanqi (energia congenitală) provine din esența congenitală și trebuie permanent întreținută și hrănită de energia obținută din alimente și respirație. Yuanqi își are rădăcina în rinichi și se răspândește în întregul corp prin „cele trei focare". Ea stimulează și dezvoltă activitățile organelor zang-fu și țesuturilor alăturate, care sunt cu atât mai viguroase cu cât acest tip de energie este mai abundentă. Orice insuficiență congenitală a Yuanqi-ului sau vreo deficiență apărută în urma unei boli, duce la o serie de manifestări patologice.

Zongqi (energie pectorală) ia naștere din combinarea *qingqi* (energie curată), care este inspirată de plămâni, cu qi-ul provenit din esența hranei, care este produs de splină și stomac. *Zongqi* se acumulază la nivelul pieptului, de aceea mai este denumită și energie pectorală. Funcțiile sale sunt:

a) Favorizează funcționarea plămânilor, controlând respirația. Puterea sau lipsa de vigoare a respirației și vorbirii sunt funcții ale calității și cantității acestei energii.

b) Susține funcția inimii de guvernare a sângelui și vaselor sanguine. Circulația, răceala și căldura din organism, abilitatea de a mișca cele patru membre, toate se leagă de *Zongqi*.

Yingqi (energia trofică) derivă din qi-ul extras din principiile alimentare de către splină și stomac. Funcția sa primară este de a produce sângele și de a circula împreună cu acesta. Pentru a evidenția strânsa legătură dintre acest tip de energie și sânge, se folosește termenul de „sânge-hrană".

Weiqi (energia defensivă) este de asemenea provenită din energia esenței nutritive, dar spre deosebire de *Yingqi*, circulă prin afara vaselor sanguine. Funcția sa este de a proteja suprafața musculară, de a apăra corpul

de acțiunea factorilor patogeni externi, de a controla închiderea și deschiderea porilor, de a împrospăta pielea și părul, de a controla temperatura corpului și a încălzi organele zang-fu.

Funcțiile energiei

Energia activează intens la nivelul organismului, răspândindu-se cu ușurință în toate zonei sale. Nu există nici o porțiune a corpului omenesc unde să nu existe energie sau aceasta să nu poată pătrunde. Dacă mișcarea energiei încetează, atunci se opresc și toate activitățile vitale. Când energia este abundentă, ea asigură o stare bună a sănătății, când este insuficientă, apare slăbiciunea. În „Tratatul problemelor medicale" se spune:

„Energia (qi) este rădăcina corpului omenesc, iar trunchiul și frunzele se usucă fără rădăcină."

Funcțiile sale sunt:

a) Funcția de dezvoltare

Creșterea și dezvoltarea organismului, fiziologia organelor zang-fu și meridianelor, circulația sanguină și distribuția fluidelor corporale sunt toate dependente de funcția stimulatoare a energiei. Deficiențele energetice care afectează dezvoltarea pot duce la apariția unor modificări patologice: creștere întârziată, hipofuncție a organelor zang-fu și meridianelor, disfuncții ale transformării și distribuției fluidelor corpului.

b) Funcția de încălzire

Temperatura normală a corpului este menținută și ajustată de către energie (Qi). În „Tratatul problemelor medicale" se spune că:

„Qi-ul domină încălzirea corpului".

Insuficiența energiei Yang poate duce la tulburări ale menținerii homeotermiei, apărând intoleranța la frig și senzația de răceală în cele patru membre.

c) Funcția de apărare

Energia apără suprafața corpului, împiedicând pătrunderea factorilor patogeni exogeni. Capitolul șaptezeci și doi din „Întrebări fundamentale" spune:

„Existența energiei antipatogene în interior previne invadarea organismului de către germeni patogeni."

Dacă boala s-a instalat, acest tip de energie are și rolul de a lupta împotriva ei până la eliminare și însănătoșirea organismului.

d) Funcția de control

Energia verifică, reglează și controlează anumite substanțe din corp și produși metabolici, precum și procese ca: circulația sanguină, transpirația, micțiunea, emisia de lichid seminal, etc. Dacă această funcție este perturbată pot apare:

- excesul de transpirație,
- incontinența urinară,
- ejaculare prematură, etc.

e) Transformările energetice (Qihua)

Acest fenomen are două sensuri: în primul rând se referă la intertransformările esență (jing), energie (qi), sânge (xue) și fluid corpral (jingye). Conform capitolului cinci al „Întrebărilor fundamentale",

„ ... Esența (Jing) este transformată în energie (Qi)."

Wang Bing, un medic din timpul dinastiei Tang, nota:

„Activitățile energiei (Qi) produc esență (Jing); un aport potrivit de esență hrănitoare permite creșterea energiei."

În al doilea rând, termenul de transformări energetice (*Qihua)* implică analiza fiziologiei organelor interne. Capitolul opt al „Întrebărilor fundamentale" spune:

„Vezica urinară acumulează lichide corporale, care sunt apoi excretate prin intemediul activităților energiei (Qi).”

Aceasta se referă la capacitatea energiei de a controla emisia de urină.

f) Funcția trofică

Principala formă prin care se realizează această funcție este Yingqi, care curge prin vasele sanguine, constituind o parte a sângelui. Ea se răspândește în tot organismul, hrănindu-1.

Toate aceste funcții ale energiei sunt strâns legate între ele, realizând o armonizare deplină în desfășurarea lor.

SÂNGELE (Xue)

Formarea și circulația sângelui

O parte importantă din componentele sanguine derivă din esența nutritivă ce se formează la nivelul stomacului și splinei. Aceste două organe sunt considerate a fi sursa qi-ului și sângelui. Capitolul treisprezece din lucrarea „Axa miraculoasă” spune:

„Când focarul de mijloc primește esența hranei, el o va preschimba într-un lichid roșu, numit sânge”.

Capitolul șaptezeci și unu al aceleiași cărți notează:

„Yingqi circulă prin vase pentru a fi transformată în sânge”.

Esența și sângele se pot transforma una în cealaltă așa după cum se menționează în „Tratatul de medicină generală al lui Zhang”:

„Dacă sângele nu este consumat, el se transformă în esență la nivelul rinichilor; dacă esența nu se pierde, ea se transformă în sânge, în ficat.”

Folosindu-se esența nutritivă și esența rinichiului drept bază, sângele este produs prin activitatea următoarelor organe interne: splină, stomac, inimă, plămâni, ficat și rinichi.

După ce a fost format, sângele circulă prin sistemul de vase sanguine datorită forței propulsatoare a inimii. De asemenea, splina controlează sângele, împiedicând ieșirea sa din vase. Ficatul asigură continuitatea fluxului energetic, stochează sângele și îi reglează debitul. Coordonarea activității acestor trei organe (inimă - splină - ficat) asigură o circulație sanguină normală, iar afectarea oricăreia dintre ele poate duce la tulburări grave.

Funcțiile sângelui

Sângele circulă în tot organismul, atât în interiorul organelor interne, cât și în exteriorul lor, în mușchi, tendoane, oase, piele, asigurând hrănirea și împrospătarea țesuturilor. În capitolul zece al „Întrebărilor fundamentale" se vorbește de îndeplinirea acestei funcții în cazul ochilor și al celor patru membre:

„Când ficatul primește sângele, el naște vederea; când picioarele primesc sângele, ele sunt capabile să meargă; când palmele primesc sângele, ele pot să țină; când degetele primesc sângele, ele pot apuca."

De asemenea, sângele este un element fundamental și pentru activitatea mentală. În raport cu cantitatea și calitatea sa, creierul va funcționa mai bine sau mai rău. Un aport bun de sânge asigură o minte clară și un spirit viguros. Problemele care apar - legate de sânge sau de organele ce îl produc și ajută la îndeplinirea funcțiilor acestuia - pot duce la tulburări mentale, mai mult sau mai puțin grave.

FLUIDELE CORPULUI (Jingye)

În medicina tradițională chineză acest termen înglobează: saliva, sucul gastric, sucul intestinal, lichidul de la nivelul articulațiilor, lacrimile, mucusul nazal, sudoarea și urina.

Fluidele corpului se formează în urma digestiei și absorbției hranei. Distribuția și excreția lor sunt controlate de splină, plămâni și rinichi. Dintre acestea, activitatea rinichiului este cea mai importantă. Procesul este destul de complicat și include și alte organe interne. Afectarea acestora poate duce la tulburări generale în organism, apărute prin deficiențe de excreție și

distribuție a fluidelor corpului. Este valabil și enunțul reciproc; atunci când, dintr-un motiv sau altul, se modifică fluidele corpului, acest lucru se traduce prin îmbolnăvirea organelor interne.

Natura, forma, localizarea diverselor tipuri de fluide sunt foarte variate. Ele sunt reunite în limba chineză în termenul de *jingye*.

Jing se folosește pentru lichidele limpezi și cu fluiditate crescută, distribuite la suprafața mușchilor și care au rol trofic, cele de menținere a supleței pielii și temperaturii constante.

Fluidele mai vâscoase și mai grele sunt denumite cu termenul *ye*. Ele se pot găsi la nivelul articulațiilor, creierului și măduvei, având, de asemenea, rol trofic și de împrospătare a țesuturilor. Pentru că atât *jing,* cât și *ye* derivă din esența nutritivă, ele se pot transforma una în cealaltă.

Relațiile energie - sânge - fluidele corpului

Între energie, sânge și fluidele corpului există o relație foarte strânsă, ele controlându-se și stimulându-se reciproc.

Relația energie - sânge

Energia împreună cu sângele formează baza activității fiziologice a corpului. Ele provin din esența nutritivă și din energia esențială a rinichilor. Producerea lor depinde de funcționarea plămânilor, splinei și rinichilor.

Energia (Qi) este Yang și are în special rol de încălzire și dezvoltare a forței, iar sângele este Yin și are rol trofic și de întreținere. Relația dintre ele poate fi exprimată astfel:

„Energia este comandantul sângelui, sângele este mama energiei."

„Energia este comandantul sângelui" sugerează faptul că esența Yin care stă la baza formării sângelui este transformată în acesta prin intermediul energiei (Qi), atunci când există din abundență. De asemenea se spune că „circulația energiei duce la circulația sanguină", pentru că energia inimii domină curgerea sângelui prin sistemul vascular, energia plămânilor asigură distribuția sa normală, iar energia ficatului menține fluxul energetic continuu prin tot organismul.

„Sângele este mama energiei" se referă la faptul că energia nu poate să întrețină activitățile fiziologice în diverse porțiuni ale corpului dacă nu primește suficientă „hrană" de la sânge.

Relația energie - fluidele corpului

Energia diferă de fluidele corpului ca natură, formă și activitate fiziologică. Între ele există asemănări din punct de vedere al formării, circulației și distribuției. Amândouă își au originea în esența nutritivă și circulă prin întreg organismul. Generarea, vehicularea și excreția fluidelor corpului depinde de fluxul de energie, neputând fi separate de energia următoarelor organe zang-fu: plămâni, ficat, rinichi, vezică și „trei focare" (*sanjiao*). Dacă energia este insuficientă, pot apare pierderi ale fluidelor corpului. Pe de altă parte, pierderea masivă de fluid va duce la disiparea energiei. De asemenea, acumularea excesivă de fluid poate stânjeni circulația energiei și afecta unele organe zang-fu.

Relația sânge - fluidele corpului

Atât sângele cât și fluidele corpului au funcție trofică și de întreținere și sunt considerate Yin. Fluidele din corp reprezintă de fapt o parte din sânge care iese din sistemul vaselor sanguine. Poate avea loc însă și transformarea inversă. Dată fiind o strânsă interdependență, în cazul sângerărilor masive de exemplu, se simte lipsa de fluid al corpului, manifestându-se senzația de sete, piele uscată, urină în cantități reduse. De asemenea, pierderea de fluid duce la o scădere a volumului de sânge.

DE ACELAȘI AUTOR:

1. ***„Dietoterapie – Alimentația în medicina tradițională chineză”*** **-** 1995, Editura Licorna

2. ***„Templul Shaolin, budhismul zen și artele marțiale”*** vol. 1 – 1995, vol. 2 – 1996, Editura Licorna

3. ***„Daoismul prin scrierile și practicile sale”*** – 1995, Editura Licorna

4. ***„Medicina tradițională chineză și Qigong-ul terapeutic”*** – 2002, Editura Licorna

5. ***„Terapie și spiritualitate chineză”*** – 2003, Editura Licorna

BIBLIOGRAFIE

1. *"Baihua Yijing"* – Sun Zhen Sheng, 1989, Editura Zhongguo Wenhua
2. *"Chinese Acupuncture and Moxibustion"* – Cheng Xin Nong, 1987, Editura Foreign Languages Press
3. *"Chinese Plum – Blossom Needle Therapy"* – Zhong Mei Quan, 1984, Editura The People's Medical Publishing House
4. *"Chinese Qigong Therapy"* – Zhang Ming Wu, Sun Xing Yuan, 1985, Editura Shandong Science and Technology
5. *"Chinese Qigong Waiqi Therapy"* – Bi Yong Sheng, 1992, Editura Shandong Science and Technology
6. *"Dietoterapie – Alimentația în medicina tradițională chineză"* - Cezar Culda, 1995, Editura Licorna
7. *"Medicina tradițională chineză și Qigong-ul terapeutic"* – Cezar Culda, 2002, Editura Licorna
8. *"Meridian Qigong"* – Li Ding, 1988, Editura Foreign Languages Press Beijing
9. *"Optimum Time for Acupuncture"* – Liu Bing Quan, 1988, Editura Shandong Science and Technology
10. *"Qigong Essentials for Health Promotion"* – Jiao Guo Rui, 1990, Editura China Reconstructs Press
11. *"Qigong yu Pianshu"* – Li Zheng, Si Ma Nan, 1990, Editura Zhongguo Yiyao Keji
12. *„Templul Shaolin, budhismul zen și artele marțiale”* – Cezar Culda, vol. 1 – 1995, vol. 2 – 1996, Editura Licorna
13. *„Terapie și spiritualitate chineză”* - Cezar Culda, 2003, Editura Licorna
14. *"Therapeutic Breathing Exercise"* – K. K. Wu, 1984, Editura Hai Feng Publishing Company
15. *"Yan Xin Qigong Xianxiang"* – Li Lun, 1989, Editura Beijing Gongye Daxue
16. *"Yan Xin Qigong Gongli Gongfa Jingxuan"* – 1998, Editura Zhongguo Youyi Chuban Gongsi
17. *"Zhonguo Zhenjiuxue Tujie Cidian"* – Zhang Rui Fu, Wu Xiu Fen, Nissi S. Wang, 1987, Editura Renmin Weisheng

FUNDAȚIA ROMÂNĂ DE QIGONG



VĂ AȘTEAPTĂ SĂ LUAȚI PARTE LA ACTIVITĂȚILE SALE:

- **CURSURI**
- **SEMINARII**
- **EXERSĂRI**
- **STAGII**

susținute de un colectiv condus de **Cezar Culda**, președintele Fundației Române de Qigong, directorul departamentului stilurilor interne din cadrul Federației Române de Arte Marțiale

Tel: 0722.93.50.40
e-mail: infoqigong@yahoo.com
www.qigong.ro
www.infoqigong.eu